

Boxeo infantil: enfoque didáctico para la enseñanza de la postura combate ofensiva

Child boxing: didactic approach to learning offensive combat stance

Boxe infantil: abordagem didática para o ensino da postura ofensiva de combate

Lic. David Yasiel Amita Tomas

<https://orcid.org/0009-000-1799-6398>

Dirección Municipal de Deportes, Palma Soriano, Cuba

Dr.C. Eutimio Armela Suárez

<https://orcid.org/0000-0001-9400-6662>

Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba

Dra.C. Rosa Elvira Cabrera Acosta

<https://orcid.org/000-0002-1302-9748>

Dirección Provincial de Deportes, Santiago de Cuba, Cuba

MSc. Jonathan González Pieras

<https://orcid.org/0000-0002-8593-777X>

Dirección Provincial de Deportes, Santiago de Cuba, Cuba

email: yudisel.92@gmail.com

Como citar este artículo: Amita Tomas, D., Armela Suárez, E. y González Pieras, J. (2025). Boxeo infantil: enfoque didáctico para la enseñanza de la postura combate ofensiva. *Arrancada*, 25(1), 48-57. <https://arrancada.cuaje.edu.cu>

RESUMEN

La investigación se enmarca en el creciente interés de los métodos didácticos y la práctica de las habilidades técnicas deportivas en la enseñanza del boxeo infantil. Se ha demostrado que la incorporación de elementos lúdicos facilita el aprendizaje de las técnicas boxísticas y el desarrollo integral de la confianza y la autoestima en los nuevos boxeadores. No obstante, se identificaron limitaciones en la comprensión y aplicación adecuada de la técnica de postura de combate ofensiva por parte del grupo de control. Esto determina como objetivo la elaboración una estrategia didáctica para la enseñanza de la postura de combate ofensiva de los boxeadores categoría 11-12 años. El estudio se sustenta en una composición de métodos analítico-sintético, hipotético-deductivo, y sistémico-estructural-funcional y la revisión documental en el contenidos y orientaciones metodológicas del deporte. Para evaluar la factibilidad, se emplearon la observación participativa, la técnica de cuestionario y análisis estadístico inferencial, complementados con un experimento en modalidad de pre-experimento. Los resultados obtenidos

demonstraron la importancia de la retroalimentación continua y la integración de los elementos de la estrategia para sostener la motivación en el aprendizaje de la técnica ofensiva, así como el compromiso de los atletas en su ejecución. Se concluye, que el enfoque pedagógico de los elementos prácticos y teóricos combinados con el juego y aprendizaje, favorece el avance en el conocimiento del boxeo infantil.

Palabras clave: Boxeo, Didáctica, Enseñanza, Postura combate ofensiva.

ABSTRACT

The research is part of the growing interest in teaching methods and the practice of technical sports skills in teaching children's boxing. It has been shown that the incorporation of recreational elements facilitates the learning of boxing techniques and the comprehensive development of confidence and self-esteem in new boxers. However, limitations were identified in the control group's understanding and proper application of the offensive combat posture technique. This determines the objective of developing a didactic strategy for teaching the offensive combat posture of category boxers 11-12 years old. The study is based on a composition of analytical-synthetic, hypothetical-deductive, and systemic-structural-functional methods and a documentary review of the contents and methodological guidelines of sport. To evaluate feasibility, participatory observation, the questionnaire technique and inferential statistical analysis were used, complemented with an experiment in pre-experiment mode. The results obtained demonstrated the importance of continuous feedback and the integration of the elements of the strategy to sustain motivation in learning the offensive technique, as well as the commitment of the athletes in its execution. It is concluded that the pedagogical approach of practical and theoretical elements combined with play and learning, favors progress in knowledge of children's boxing.

Keywords: Boxing, Didactics, Learning, Offensive fighting stance.

RESUMO

A pesquisa insere-se no crescente interesse pelos métodos de ensino e pela prática de habilidades técnicas esportivas no ensino do boxe infantil. Foi demonstrado que a incorporação de elementos recreativos facilita o aprendizado das técnicas do boxe e o desenvolvimento integral da confiança e da autoestima em novos boxeadores. Contudo, foram identificadas limitações na compreensão e aplicação adequada da técnica de postura ofensiva de combate pelo grupo controle. Isso determina o objetivo de desenvolver uma estratégia didática para o ensino da postura ofensiva de combate de boxeadores da categoria 11 a 12 anos. O estudo baseia-se em uma composição de métodos analítico-sintético, hipotético-dedutivo e sistêmico-estrutural-funcional e em uma revisão documental dos conteúdos e diretrizes metodológicas do esporte. Para avaliar a viabilidade, utilizou-se a observação participante, a técnica do questionário e a análise estatística inferencial, complementada com um experimento em modo pré-experimento. Os resultados obtidos demonstraram a importância do feedback contínuo e da integração dos elementos da estratégia para sustentar a motivação na aprendizagem da técnica ofensiva, bem como o empenho dos atletas na sua execução. Conclui-se que a abordagem pedagógica de elementos práticos e teóricos aliados à brincadeira e à aprendizagem, favorece o progresso no conhecimento do boxe infantil.

Palavras chave: Boxe, Didática, Ensino, Postura de combate ofensiva.

Recibido: Diciembre/24

Aceptado: Enero/25

INTRODUCCIÓN

La enseñanza del boxeo infantil juega un papel fundamental en el desarrollo de la confianza y la autoestima, elementos esenciales para el crecimiento personal de los futuros atletas. A través de actividades lúdicas, se combinan la enseñanza de habilidades técnicas con la evaluación de las necesidades individuales de cada boxeador. Ya que la práctica regular y estructurada de este deporte permite a los niños incorporar la postura combate ofensiva como parte integral de su repertorio técnico. De este modo, el boxeo no solo fomenta el desarrollo físico, sino también el fortalecimiento emocional y social de los niños.

Autores como Moreno (2011), Romero *et al.* (2019) y Cabrera *et al.* (2022), muestran un enfoque progresivo para el aprendizaje y desarrollo de técnicas específicas dirigidas a los niños, mediante una evaluación sistemática en cada etapa. El aumento de la motivación en los

niños es un factor clave que impulsa el desarrollo de habilidades específicas, esenciales en su crecimiento educativo y personal a lo largo del tiempo. Sin embargo, el desarrollo integral y la diversidad de habilidades que se pueden adquirir en el boxeo no siempre se alinean con los métodos educativos tradicionales.

Según García et al. (2018), Vázquez *et al.* (2020) y Duarte *et al.* (2023), la instrucción en boxeo se diseña de tal forma que los principiantes reconozcan la relevancia de la estrategia y el manejo emocional para su desarrollo tanto dentro del ring como en su vida diaria. Este deporte fomenta la inclusión y la socialización, al permitirles a los niños aprender a colaborar en equipo e interactuar con sus compañeros. Pero puede surgir la presión competitiva excesiva a partir de la evaluación sistemática que caracteriza esta práctica deportiva.

Para establecer las bases en un rendimiento efectivo en el ring, se adopta una mentalidad proactiva de postura de combate ofensiva (Lenetsky *et al.* 2020, Nakamura *et al.* 2021, Uthoff *et al.* 2023). Dicha habilidad técnica es la posición inicial en la reacción a los movimientos de un oponente donde aprenden a tomar la iniciativa y a ser activos durante un combate. Todo iniciado en el boxeo, implica enseñarle cómo posicionar su cuerpo, trabajar en la coordinación, el equilibrio y la agilidad para evitar ser golpeados y tener la sensación de control de oponentes.

Los criterios de Pic y Jonsson (2021), Kojman *et al.* (2022), Bozdarov *et al.* (2023), son incluir elementos visuales, como videos de boxeadores profesionales o explicaciones desglosadas, puede estimular el interés de los niños y facilitar su comprensión de las técnicas del deporte. La enseñanza de la postura ofensiva en el boxeo debe adoptar un enfoque pedagógico que integre las habilidades deportivas con la diversión, para que los niños disfruten del proceso de enseñanza. Esto proporciona retroalimentación positiva y permite hacer correcciones de manera amable, al fomentar un ambiente de confianza que promueva la práctica y el aprendizaje continuo.

De hecho, en el análisis realizado de este estudio, se fundamenta la necesidad de adaptar la enseñanza para que todos los niveles de asimilación se sientan incluidos y desafiados, en esencia a las consideraciones sobre las diversas habilidades y ritmos de aprendizaje de los estudiantes. Por otro lado, se presentan limitaciones en el establecimiento de metas claras y alcanzables en la práctica de la postura de combate ofensiva, lo cual dificulta para proporcionar retroalimentación positiva a los principiantes en este deporte.

Por lo tanto, no se cuenta con una comprensión adecuada ni con una aplicación correcta de la técnica de postura en combate ofensivo. Además, se carece de un grupo de estudio que utilice materiales visuales, como demostraciones prácticas y ejercicios en grupo. De ahí, la necesidad de llevar a cabo ejercicios específicos y sesiones de sparring controladas que simulen situaciones reales. Esto permitirá a los nuevos boxeadores trasladar sus habilidades a contextos más dinámicos.

De esta manera, las insuficiencias identificadas en la actividad profesional, así como la valoración de los fundamentos teóricos y su aplicación práctica en la técnica de postura ofensiva del boxeo durante la fase de iniciación deportiva, dieron lugar al objetivo de la investigación: elaborar una estrategia didáctica para la enseñanza de la postura de combate ofensiva de los boxeadores categoría 11-12 años.

MUESTRA Y METODOLOGÍA

Para En la investigación se implementó un procedimiento metodológico que empleó un muestreo intencional, basado en criterios de inclusión como el sexo, al menos un año de experiencia en formación deportiva y la edad. Este enfoque asegura tanto la representatividad como la validez de los resultados en el contexto del boxeo, además de permitir una estimación

precisa del posible error asociado a dichas generalizaciones.

Se analizaron 18 niños de un total de 54 integrantes de equipo de boxeo del Combinado Deportivo # 6 del municipio Palma Soriano, cuyas edades oscilan entre 11 y 12 años de edad. Dentro de este marco, se hizo una selección de 6 profesores del deporte con más 5 años de experiencia y con edades comprendidas entre 30 a 57 años. La elección de los participantes se fundamenta en criterios específicos, al asegurar que aquellos seleccionados aporten información relevante y significativa para la investigación.

El enfoque metodológico de esta investigación se basa en la integración de diversos métodos teóricos, lo que permitió abordar el problema desde múltiples perspectivas y enriquecer la comprensión del fenómeno analizado. Se utilizó el método analítico-sintético para descomponer los elementos constitutivos del problema, y el método hipotético-deductivo para formular hipótesis a partir de cuestionarios y observaciones preliminares.

Además, se aplicó el enfoque sistémico-estructural-funcional para diseñar las funciones desempeñadas por cada subsistema y componente involucrado en el proceso educativo objeto de estudio. En el marco de los métodos empíricos, se implementó una exhaustiva revisión documental que abarcó las estructuras, contenidos y orientaciones metodológicas de los programas integrales de preparación de deportistas que aportaron información valiosa al estudio.

Asimismo, la observación y la técnica de cuestionario para analizar los diversos indicadores que emergen en el proceso específico de evaluación de la práctica deportiva. Se complementó con un experimento en la modalidad de pre-experimento que incluyó la aplicación de un pre-test y un pos-test para evaluar cambios en los resultados obtenidos.

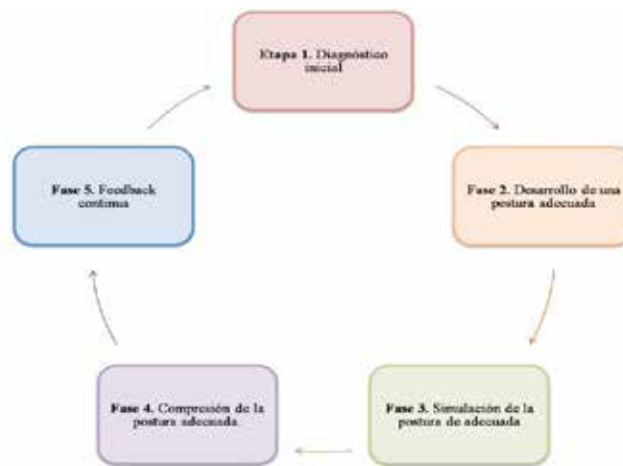
Cabe resaltar, que la estadística inferencial desempeñó un papel fundamental en la investigación, ya que permitió una comprensión más profunda de las comparaciones de los datos recolectados en las distintas pruebas realizadas. Se aplicó el índice alfa de Cronbach en la determinación de la consistencia interna de los instrumentos aplicado al estudio. En la verificación de la normalidad de los datos se llevó a cabo la prueba de Shapiro-Wilks, un paso esencial que asegura los análisis posteriores sean válidos y pertinentes.

En conclusión, se aplicó la prueba de Wilcoxon para analizar la relación entre las deducciones obtenidas en el pretest y el postest. Este proceso analítico se vio facilitado por el uso del paquete estadístico SPSS, versión 22.0, como herramienta efectiva para el manejo y la organización de los datos recolectados. Esto permitió una interpretación precisa y rigurosa de los resultados.

RESULTADOS

Para el diseño de la estrategia didáctica destinada a la enseñanza de la postura de combate ofensiva en boxeadores de la categoría de 11 a 12 años, se adopta el modelo propuesto por De Arma *et al.* (2005).

Figura 1 Representación de la estrategia didáctica para la enseñanza de la postura de combate ofensiva de los boxeadores categoría 11-12 años.



Fuente: Elaboración propia

La etapa de diagnóstico inicial tuvo como objetivo evaluar el grado de conocimiento y las habilidades previas de los boxeadores en relación con la postura de combate ofensiva. Para ello, se analizó la técnica actual de cada boxeador a través de observaciones realizadas en un espacio de entrenamiento adecuado, así como la grabación de sus ejecuciones para un análisis detallado posterior. Además, se registró y clasificó a los boxeadores en diferentes niveles de habilidad (bajo, medio y alto), proceso que se llevó a cabo a lo largo de tres semanas dentro del programa de enseñanza.

La fase de desarrollo de una postura adecuada tiene como objetivo instruir a los boxeadores en la postura ofensiva adecuada para el combate. Este proceso se lleva a cabo a través de la exposición de los fundamentos teóricos, que abarcan la posición de los pies, la guardia y el ángulo del cuerpo. En consecuencia, se complementa con ejercicios prácticos que permiten a los boxeadores practicar esta postura de manera efectiva. Para facilitar la autoevaluación, se utilizan espejos, y se incorporan conos y marcas en el suelo para guiar la correcta colocación del cuerpo. En efecto, en esta etapa se incorporaron videos de boxeadores profesionales como parte del proceso de enseñanza. Esta fase se llevó a cabo con una frecuencia de tres sesiones dentro del programa. La evaluación se realizó mediante observaciones directas y correcciones durante la práctica, así como a través de autoevaluaciones en las que los boxeadores analizaron su propia postura.

Durante la simulación de la postura adecuada, se pretendió practicar la postura de combate ofensiva en escenarios simulados. Para lograrlo, se incorpora el sparring controlado, que permitió aplicar la postura en situaciones más cercanas a la realidad. Para ello, se realizaron ejercicios de sombra enfocados en desarrollo de habilidades técnicas. Este proceso se lleva a cabo con una frecuencia establecida dentro del programa de enseñanza. La evaluación se realizó mediante grabaciones de las sesiones de sparring, lo cual posibilitó el análisis posterior.

En tanto que, en la etapa de comprensión de la postura adecuada, se buscó asegurar que los nuevos boxeadores comprendan y apliquen de forma correcta la postura de combate. Esto se obtuvo con la introducción de variaciones y adaptaciones de la postura según los diferentes oponentes, así como fomentando la reflexión sobre la relevancia de la postura en el rendimiento deportivo. Para ello, se emplearon videos de análisis de combates y se crearon un espacio para practicar en diversos escenarios.

Todo lo anterior se desarrolló en una duración de cinco semanas dentro del programa de enseñanza y se evaluó tomando en cuenta la guía de observación que contempló la postura en distintas situaciones, además de la capacidad de adaptación a diversos estilos de combate. (Ver figura.2)

En la etapa de feedback continuo, se implementó un sistema que permitió la retroalimentación

constante con el fin de mejorar la enseñanza de la postura de combate ofensivo. Esto se llevó a cabo mediante reuniones regulares entre los profesores deportivos, donde se evaluó el progreso de los boxeadores y se realizaron ajustes en las clases de boxeo, basado en el contenido recibido. Entre los recursos didácticos empleados estuvieron las grabaciones de las clases y talleres de debate enfocados en la habilidad técnica.

Esta etapa se desarrolló durante cada semana, tras la finalizar de cada mes del programa de enseñanza. Se hicieron los análisis de los resultados de los cuestionarios de comprensión de la postura de combate ofensiva de boxeadores, la observación del progreso en las clases y modificaciones en los métodos didácticos empleados de acuerdo con la evolución de los boxeadores.

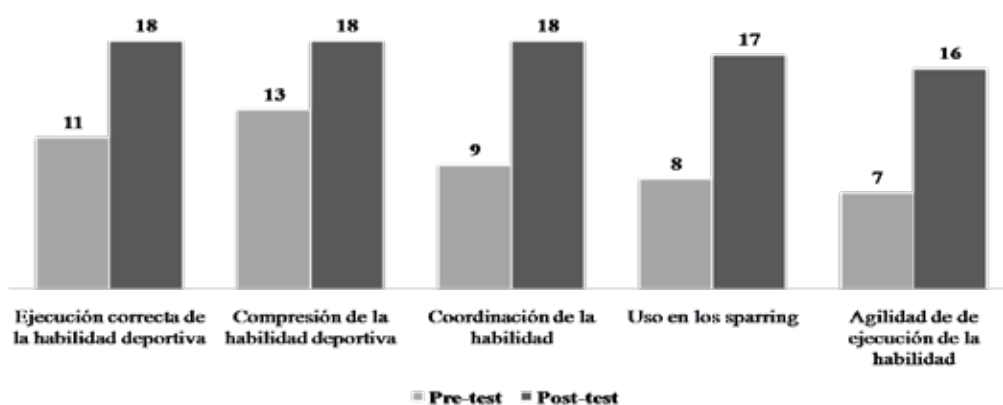
Valoración de los datos recolectados en la investigación.

En la guía de observación se asumieron los indicadores propuestos por Goodway et al. (2019) para determinar los resultados obtenidos tras su aplicación se estableció un nivel de significancia (α) de 0.05 y se formularon las siguientes hipótesis:

Hipótesis nula (H1): no existen diferencias significativas en el aprendizaje de la postura combate ofensivo en los nuevos boxeadores.

Hipótesis alternativa (H2): sí hay diferencias significativas en el aprendizaje de la postura combate ofensivo en los nuevos boxeadores.

Figura 2 Resultados de la guía de observación durante las prácticas de boxeo



Fuente: Elaboración propia, adaptado de Goodway et al. (2019)

Para evaluar la fiabilidad del instrumento, se aplicó el Índice Alfa de Cronbach y se obtuvo un valor de 0.82, lo que indica una buena consistencia interna. La prueba de Shapiro-Wilk arrojó un valor de 0.03 en el índice de significación, lo cual sugirió la necesidad de utilizar pruebas no paramétricas. Con un valor de significación de 0.02 de la aplicación de la dócima de Wilcoxon, se llevó a cabo aceptar la hipótesis alternativa (H2) respecto a las diferencias significativas entre el pretest y el postest.

Las diferencias observadas en los resultados obtenidos antes y después de las prácticas de boxeo indican una mejora significativa en el aprendizaje de la postura de combate ofensivo entre los 18 nuevos boxeadores. Este hallazgo, junto con la aplicación continua y sistemática de la estrategia didáctica, sugiere la importancia de adoptar un enfoque pedagógico que incorpore elementos lúdicos y satisfactorios en el proceso de aprendizaje.

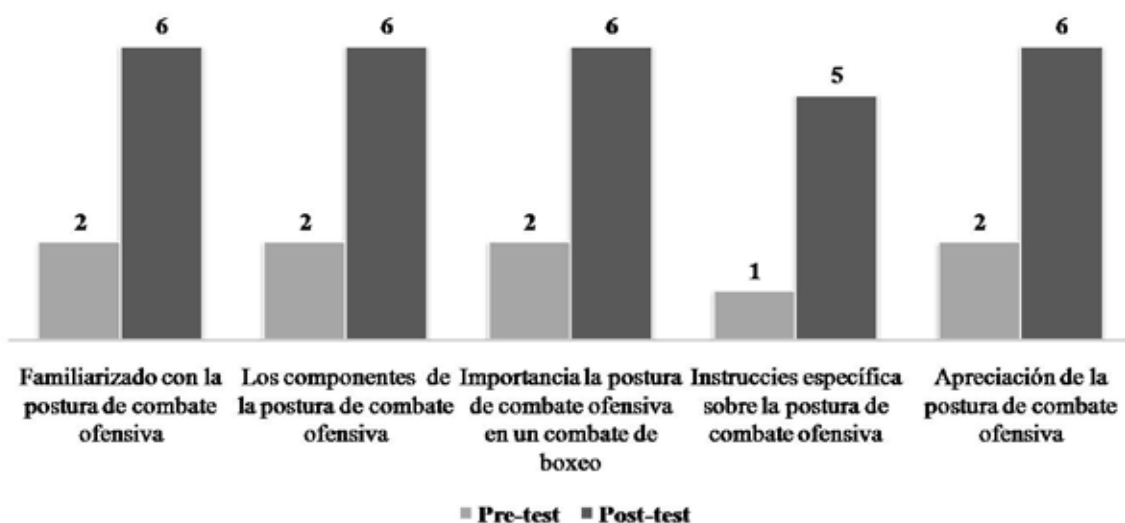
Como resultado de la aplicación del cuestionario para evaluar comprensión de la postura de combate ofensiva en el aprendizaje de la técnica por los boxeadores. Se estableció un nivel de significancia (α) de 0.05 y se formularon las siguientes hipótesis:

- Hipótesis nula (H3): No existen diferencias significativas en la comprensión de la postura de combate ofensiva en el aprendizaje de la técnica de los boxeadores.

- Hipótesis alternativa (H4): Existen diferencias significativas en la comprensión de la

postura de combate ofensiva en el aprendizaje de la técnica de los boxeadores.

Figura 3 Resultados obtenidos de los profesores deportivos durante la investigación



Fuente: Elaboración propia

Para evaluar la confiabilidad del instrumento, se utilizó el Índice Alfa de Cronbach donde se alcanzó un valor de 0.87, lo cual refleja una buena consistencia interna. La prueba de Shapiro-Wilk mostró un valor de 0.01 en el índice de significación, lo que indicó la necesidad de recurrir a pruebas no paramétricas. Con un valor de significación de 0.0071 en la aplicación de la d-Prueba de Wilcoxon, se decidió aceptar la hipótesis alternativa (H4), que plantea la existencia de diferencias significativas del pre-experimento.

Las significativas variaciones en los resultados obtenidos antes y después de aplicado el instrumento reflejan una notable mejora en la comprensión de la postura de combate ofensiva en el rendimiento deportivo por parte de los profesores deportivos. Esto destaca la importancia de aplicar de forma continua y sistemática los métodos didácticos de la estrategia. Por tanto, se sugiere que la habilidad técnica se fundamenta en la posición inicial y en la capacidad de reaccionar ante los movimientos del oponente. Asimismo, para tomar la iniciativa y mantenerse activos durante el combate.

DISCUSIÓN

Los argumentos expuestos por Wacquant (2006) analizan el boxeo no solo como un deporte, sino como una forma de arte corporal que exige tanto fuerza física como una preparación mental y emocional. Su investigación resalta la relevancia de la dimensión psicológica en el boxeo, subrayando la necesidad de cultivar una mentalidad adecuada para aplicar las habilidades técnicas en situaciones de combate. Además, este autor propone estrategias educativas que fomentan la autoestima y el sentido de pertenencia entre los nuevos boxeadores.

En el contexto del sistema deportivo cubano, la integración de la teoría y la práctica en el boxeo va más allá de las simples realidades. El perfeccionamiento de las habilidades técnicas se ha transformado en un entorno favorable para el desarrollo personal y social del boxeador principiante. Esto fomenta la exploración de una identidad individual que impulsa el cambio social mediante una comprensión profunda de los programas de enseñanza del deporte.

Al introducir actividades lúdicas como enfoques didácticos innovadores en el proceso de enseñanza del boxeo, se estimula tanto la motivación como el compromiso de los atletas. Esto favorece su desarrollo integral y el aprendizaje de la postura de combate ofensiva como posición inicial en la reacción a los movimientos de un oponente. Además, debe reflejar una

retroalimentación positiva y hacer correcciones de manera amable para fomentar una la práctica continua en un ambiente de confianza.

Por otro lado, la investigación coincide con el estudio del de Betancourt et al. (2024), donde se sugiere la implementación de métodos de enseñanza adaptados a la edad y el nivel de asimilación de los atletas. De la misma forma, señala la efectividad de las habilidades técnicas en el rendimiento deportivo durante la etapa competitiva. Esto evidencia que los iniciados en el boxeo deben obtener el conocimiento de la técnica de la postura mediante la práctica y la experiencia. De ahí, que se resalte la importancia del aprendizaje activo en el ámbito deportivo.

Es importante tener en cuenta que adaptar los métodos de enseñanza creativos a este grupo de edad potencia y garantiza un desarrollo óptimo de sus habilidades técnicas. En este contexto, es fundamental reconocer que cada grupo etario posee características físicas y cognitivas únicas que afectan la manera en que procesan la información y desarrollan sus habilidades técnicas. Por ello, los profesores deportivos deberán ajustar sus enfoques pedagógicos para promover un aprendizaje activo y participativo. Esto no solo mantiene a los atletas motivados, sino que también les facilita una mejor comprensión de los conceptos técnicos y tácticos requeridos en su disciplina deportiva.

En otras palabras, la sistematización de habilidades técnicas en situaciones reales de juego permite a los iniciados en el deporte integrar lo aprendido y reaccionar de manera efectiva ante diferentes escenarios. Es por eso que, se puede afirmar que el aprendizaje activo promueve la reflexión sobre la práctica, fortalece la confianza y la toma de decisiones en momentos críticos. En este sentido, adaptar los métodos de enseñanza y fomentar un entorno dinámico son elementos esenciales para el éxito en el aprendizaje de las habilidades técnicas deportivos.

CONCLUSIONES

1. La estrategia didáctica para la enseñanza de la postura de combate ofensiva en boxeadores de la categoría de 11 a 12 años se centra en la elaboración de materiales didácticos que faciliten la adquisición de habilidades técnicas. Esta estrategia también promueve el desarrollo de la confianza, la autoestima y la socialización entre los niños. Asimismo, proporciona un entorno estructurado en el que los principiantes en el deporte pueden aprender a trabajar en equipo y gestionar sus emociones, al contribuir así a su crecimiento personal y formativo.

2. Los resultados de pre-experimento del estudio demuestra la adaptación de las necesidades individuales de los futuros boxeadores, expresados en los indicadores al reconocer la diversidad de habilidades y ritmos de aprendizaje. Estos argumentos de la aplicación de la estrategia integran la diversión con el aprendizaje técnico, el uso de materiales visuales y ejercicios prácticos para mejorar la comprensión y el interés en el deporte.

3. La evaluación sistemática y la fijación de la estrategia didáctica son fundamentales para el desarrollo de la postura de combate ofensiva en los futuros boxeadores. Su enfoque proporciona una retroalimentación positiva en el aprendizaje continuo y la práctica efectiva de las habilidades adquiridas durante su formación deportiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Betancourt, J. C., Estradé, J., Díaz, R., y González, A. (2024). Manual para entrenadores que conducen el proceso de enseñanza en la iniciación del baloncesto. *Arrancada*, 24(49), 295–301. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/702>

Bozdarov, J., Jones, B. D., Daskalakis, Z. J., & Husain, M. I. (2023). Boxing as an intervention in mental health: A scoping review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 17(4), 589-600. <https://doi.org/10.1177/15598276221124095>

Cabrera, R. E., Bestard, A., y Sierra, C. R. (2022). La dimensión colaborativa-dialógica en la labor pedagógica del profesor de fútbol. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 942–960. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1323>

De Armas, N., Marimón, J. A., Guelmes, E. L., Rodríguez, M. A., Rodríguez, A., y Lorences, J. (2005). Los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas. Universidad Pedagógica “Félix Varela”. La Habana. Cuba.

Duarte, J. D., Oliveira, S., Salinas, J. A., Tobar, K. , y Bueno, J. C. (2023). The teaching and learning of kickboxing: pedagogical recommendations. *Scientific Electronic Archives*, 16(1). <https://doi.org/10.36560/16120231637>

García, J. M., Machuat, G., Fernández, B., y Toledo, P. O. (2018). La preparación técnico-táctica de los boxeadores espirituanos. *PODIUM. Revista de ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 13 (2), 150-159. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v13n2/1996-2452-rpp-13-02-150.pdf>

Goodway, J. D., Ozmun, J. C., y Gallahue, D. L. (2019). Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults: infants, children, adolescents, adults. Jones & Bartlett Learning.

Kojman, Y., Beeching, K., Gomez, M. A., Parmar, N., y Nicholls, S. B. (2022). The role of debriefing in enhancing learning and development in professional boxing. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 22(2), 250-260. <https://doi.org/10.1080/24748668.2022.2042640>

Lenetsky, S., Brughelli, M., Nates, R. J., Neville, J. G., Cross, M. R., y Lormier, A. V. (2020). Defining the phases of boxing punches: A mixed-method approach. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(4), 1040-1051. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002895>

Moreno Esparza, H. (2011). El boxeo como tecnología de la masculinidad. *La ventana. Revista de estudios de género* 4 (33), 152-196. <https://www.scielo.org.mx/pdf/laven/v4n33/v4n33a7.pdf>

Nakamura, K., Uchida, M., y Sato, T. (2021). Basic research on the primary prevention of boxing-related sports injuries with the development of a quantitative motion analysis software. *Journal of physical therapy science*, 33(6), 495-498. <https://doi.org/10.1589/jpts.33.495>

Pic, M., y Jonsson, G. K. (2021). Professional boxing analysis with T-Patterns. *Physiology & Behavior*, 232, 113-329. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113329>

Romero, I., Dopico, H. M., Fernández, I., Montoro, R., Chávez, E., y Contreras, W. T. (2019). Análisis integral de la motivación en boxeadores. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 38(2), 56-72. <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v38n2/1561-3011-ibi-38-02-56.pdf>

Uthoff, A., Lenetsky, S., Reale, R., Falkenberg, F., Pratt, G., Amasinger, D., ... y Cronin, J. (2023). A review of striking force in full-contact combat sport athletes: Effects of different types of strength and conditioning training and practical recommendations. *Strength & Conditioning Journal*, 45(1), 67-82. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000705>

Vázquez, W., Machuat, G., y Moreno, M. (2020). Metodología para el mejoramiento de los golpes en gancho, en los boxeadores categoría pioneril. *PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), 408-421. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v15n3/1996-2452-rpp-15-03-408.pdf>

Wacquant, L. J. (2006). *Body & soul: Notebooks of an apprentice boxer*. Oxford University Press.

CONFLICTO DE INTERESES

El o los autores declaran que la presente investigación y su redacción no responde a ningún conflicto de interés y que es un artículo inédito.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

David Yasiel Amita Tomas, Jonathan González Pieras: Investigación y aplicación del experimento

Rosa Elvira Cabrera Acosta, Eutimio Armela Suárez: Redacción y estilo científico