

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMI-PRESENCIAL

Proyecto de investigación previo a la obtención del Título de Licenciado en

Ciencias de la Educación,

Mención: Cultura Física

TEMA:

“La condición física en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva de Tungurahua”.

Autor: Christian Alexander Loor Herrera

Tutor: Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez.

AMBATO – ECUADOR

2018

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN CERTIFICA:**

Yo, Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez, con C.C 1801521418, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: “La condición física en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva Tungurahua”.

Desarrollado por Christian Alexander Loor Herrera, egresado de la carrera de Cultura Física, considerando que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo. Marzo- Agosto 2016.



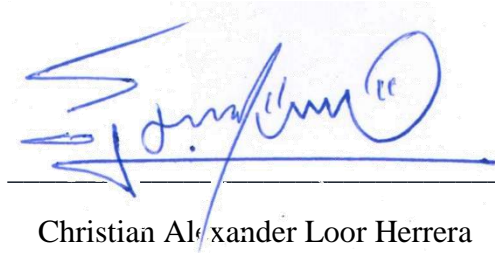
Mg. Joffre Venegas

C.C 1801521418

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera; además de la revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son exclusiva responsabilidad de su autor.



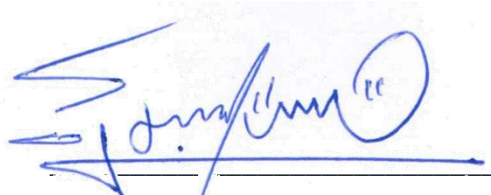
Christian Alexander Loor Herrera

C.C.180454051-4

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “La condición física en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva de Tungurahua”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Christian Alexander Loor Herrera

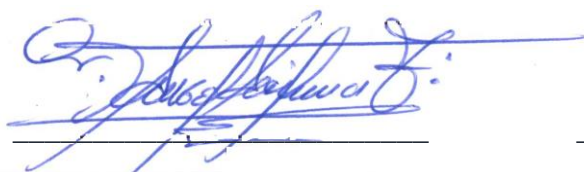
C.C.180454051-4

AUTOR

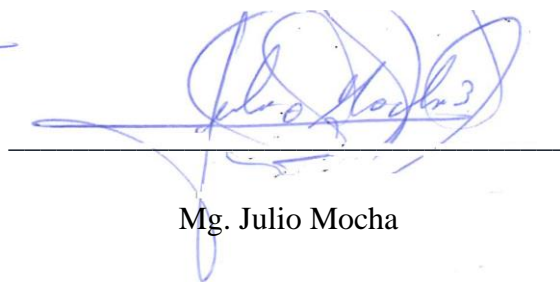
**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
Y DE LA EDUCACIÓN:**

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “La condición física en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva de Tungurahua”, presentado por Christian Alexander Loor Herrera, egresado de la Carrera de Cultura Física, de la promoción: Abril 2016 – Septiembre 2016, una vez revisada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

LA COMISIÓN



Dr. Ángel Sailema Mg.



Mg. Julio Mocha

DEDICATORIA

Desde lo más noble de mi corazón, dedico este trabajo a mi padre que siempre me ha conseja, a mi madre que día a día me brinda todo su amor, dedicación y apoyo, y mis hermanos por ayudarme cuando los necesito

Christian

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por brindarme la oportunidad de vivir. A mi padre por ayudarme a cumplir una meta, a mi Madre que ha sido mi fortaleza, luchadora y ejemplo de mujer, madre y amiga, a mi fiel compañera de batalla quien con su apoyo incondicional me da la fuerza y me apoya en las buenas y las malas. A mis hermanos que me brindaron su cariño y apoyo. A mi tutor, por su guía en esta investigación. A los entrenadores y deportistas de Boxeo de la Federación Deportiva de Tungurahua, por su apertura para la consecución de este trabajo y a todos quienes de una u otra manera me apoyaron para lograr este objetivo.

Christian

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	III
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	IV
AL CONSEJO DIRECTIVO	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	VIII
ÍNDICE DE TABLAS.....	XI
ÍNDICE DE FIGURAS.....	XII
RESUMEN EJECUTIVO	XIII
EXECUTIVE SUMMARY.....	XIV
INTRODUCCIÓN	XV
CAPÍTULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1.-Tema.....	1
1.2.- Contextualización	1
1.2.1 ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	3

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO	4
1.2.3 PROGNOSIS	5
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	6
1.2.5 INTERROGANTES.....	6
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	6
1.3.- JUSTIFICACIÓN.....	6
1.4.1 OBJETIVO GENERAL	7
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
CAPÍTULO II	8
MARCO TEÓRICO	8
2.1.-Antecedentes Investigativos	8
2.2.-Fundamentación Filosófica	8
2.3.-Fundamentación legal	8
2.4.-Categorías Fundamentales.....	9
2.4.1. VARIABLE INDEPENDIENTE	12
2.4.2. VARIABLE DEPENDIENTE.....	17
2.5.-HIPÓTESIS.....	23
2.6.-SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS.....	23
CAPÍTULO III.....	24

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	24
3.1.- Enfoque	24
3.2.- Nivel o Tipo de Investigación.....	24
3.3.- Población y Muestra	24
3.4.- Operacionalización de Variables.....	26
3.5.- Recolección de la Información.....	28
3.6.- Procesamiento y Análisis.....	29
CAPITULO IV	30
ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	30
4.1 Análisis e interpretación de resultados	30
4.2. Verificación de hipótesis	40
CAPITULO V.....	45
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	45
5.1 Conclusiones	45
5.2. Recomendaciones	46
Bibliografía	47
ANEXOS	49
ANEXO 1. Encuesta a Deportistas	49
ANEXO 2. Paper	50
Bibliografía	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población.....	25
Tabla 2. Variable Independiente	26
Tabla 3. Variable Independiente	27
Tabla 4. Plan de recolección de la información	28
Tabla 5. Ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad.....	30
Tabla 6. Nivel de velocidad óptimo	31
Tabla 7. Nivel de Resistencia.....	32
Tabla 8. El deportista coordina eficientemente.....	33
Tabla 9. Ejercicios de flexibilidad	34
Tabla 10. Trabajo con pesas para realizar golpes	35
Tabla 11. Ligas para perfeccionamiento de golpes.....	36
Tabla 12. Velocidad estimada en carrera	37
Tabla 13. Tiempo estimado de recuperación	38
Tabla 14. Realiza sparring previo a una competencia.....	39
Tabla 15. Ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad.....	40
Tabla 16. Ejercicios de flexibilidad	40
Tabla 17. Tiempo estimado de recuperación	40
Tabla 18. Frecuencias observadas.....	41
Tabla 19. Frecuencias esperadas	41
Tabla 20. Calculo Chi- cuadrado	43

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1	Árbol de Problemas	¡Error! Marcador no definido.
Figura 2.	Categorías Fundamentales	9
Figura 3.	Constelación de Ideas de la Variable Independiente.	10
Figura 4.	Ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad	11
Figura 5.	Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.....	11
Figura 6.	Ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad	30
Figura 7.	Ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad	30
Figura 10.	Nivel de resistencia.....	32
Figura 11.	El deportista coordina eficientemente	33
Figura 12.	El deportista coordina eficientemente	33
Figura 13.	Ejercicios de flexibilidad	34
Figura 14.	Trabajo con pesas para realizar golpes	35
Figura 15.	Ligas para perfeccionamiento de golpes.....	36
Figura 16.	Velocidad estimada en carrera.....	37
Figura 17.	Tiempo estimado de recuperación	38
Figura 18.	Realiza sparring previo a una competencia	39
Figura 19.	Campana de Gauss.....	44

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA: “La condición física en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva de Tungurahua”.

Autor: Christian Alexander Loor Herrera

Tutor: Mg. Joffre Venegas

RESUMEN EJECUTIVO

La presente tesis se centra en “La condición física en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva de Tungurahua”. El objetivo principal es entregar a la comunidad deportiva un análisis detallado del problema planteado. Gracias a la investigación de campo se procede a la construcción del Marco Teórico, registrando los antecedentes previos de esta investigación, para luego, fundamentar apropiadamente las variables, en base a la información recopilada de libros, folletos, revistas, e internet, mediante la cual se plantea una hipótesis: “La condición física en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva de Tungurahua”. Una vez establecida la metodología de la investigación se elaboran los instrumentos adecuados para el procesamiento de la información que sirva para hacer el análisis cuantitativo y cualitativo de las variables investigadas, procediéndose a analizar estadísticamente los datos obtenidos, pudiendo así establecer las Conclusiones y Recomendaciones pertinentes, para lograr lo anteriormente descrito, se recopiló información, es importante señalar que los datos fueron recogidos directamente en el lugar de los hechos a través de cuestionarios a entrenadores y deportistas respectivamente. En función de lo revelado por la investigación se procede a plantear una Propuesta de solución: “Elaboración de un paper o artículo científico”. La tesis consta de cinco capítulos en los que se estudiaron distintos tópicos según la importancia que reportarán a la investigación.

Palabras clave: Esfuerzo Físico, fatiga, lesiones, capacidades físicas, motrices y mentales, entrenamiento y competencia

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

FACULTY AND EDUCATION

CAREER OF PHYSICAL CULTURE

TOPIC: "The physical condition in the sporting performance of the youth category fighters in the Tungurahua Sports Federation."

AUTHOR: Christian Alexander Loor Herrera

TUTOR: Mg. Joffre Venegas

EXECUTIVE SUMMARY

This thesis focuses on "The physical condition in the sports performance of the youth category fighters in the Tungurahua Sports the Federation". The main objective is to provide the sports community with a detailed analysis of the problem. Thanks to the field research, the theoretical framework is constructed, recording the previous background of this research, and then, appropriately base the variables, based on the information gathered from books, brochures, magazines, and the Internet, through which a hypothesis is put forward: "The physical condition in the sport performance of the youth category fighters in the Tungurahua Sports Federation". Once the research methodology is established, the appropriate tools are used to process the information used to make the quantitative and qualitative analysis of the variables investigated. The data obtained are statistically analyzed and the relevant conclusions and recommendations can be established, to achieve what was previously described, information was collected, it is important to note that the data were collected directly at the scene of the events through questionnaires to coaches and athletes respectively. Based on what the research reveals, a proposal for a solution is proposed: "Elaboration of a paper or scientific article". The thesis consists of six chapters in which different topics were studied according to the importance they will report to the research.

Keywords: Physical exertion, fatigue, injuries, physical, motor and mental abilities, training and competence.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación está encaminado a evidenciar “La condición física en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva de Tungurahua”.

El trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos

CAPITULO I, EL PROBLEMA: se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro a continuación, se expone el Árbol de problemas e el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el problema, los interrogantes del problema, las Delimitaciones, la justificación y los Objetivos generales y específicos.

CAPITULO II; EL MARCO TEORICO: se señalan los antecedentes investigativos, las fundamentaciones correspondientes, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPITULO III, LA METODOLOGIA: se señala el enfoque, las modalidades de investigación, los tipos de investigación, la población, la operacionalización de variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPITULO IV, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS: se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos obtener resultados confiables de la investigación realizada

CAPITULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: se describen la Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación

ARTICULO CIENTIFICO: Se escribe un artículo donde se da a conocer los resultados de la investigación, en el mismo se señala el tema, resumen, palabras claves, abstract, keywords, introducción, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusión y bibliografía.

Finalmente se hace constar la bibliografía de la investigación, así como los anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.-Tema

“La condición física en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva de Tungurahua”.

1.2.- Contextualización

En el **Ecuador**, el boxeo es una de las disciplinas que se practica en la mayoría de las provincias con gran aceptación, por lo que su popularidad requiere de un trabajo eficaz y garantizado, en este deporte tanto dirigentes, entrenadores y deportistas están conscientes que un entrenamiento debe ser condicionado en todos sus aspectos para lograr excelentes resultados, esto se evidencia al ser Ecuador una de las potencias a nivel mundial, además que sobre sale con varios deportistas que han mantenido un trabajo continuo y que forman parte del sistema de alto rendimiento y de igual manera en organizaciones prestigiosas fuera del país.

En los últimos 5 años el boxeo ecuatoriano ha alcanzado logros importantes a nivel de competencias internacionales como son campeonatos Sudamericanos, panamericanos y bolivarianos e incluso se logró obtener un lugar relevante a nivel mundial y por primera vez en la Historia obtener una medalla en esta disciplina, Ecuador también cuenta con varios deportistas que se están preparando en el exterior y de igual forma cuenta con deportistas que se están desarrollando en el ámbito profesional.

En la provincia de **Tungurahua** una de las disciplinas deportivas que intenta sobresalir con fuerza es el boxeo, además que se requiere de un entrenamiento planificado y un desarrollo de la condición física para lograr evolucionar. Las falencias que debieron ser corregidas en este tipo de acondicionamiento físico se

identifican al momento de la participación en las diversas participaciones a nivel local y de provincias, por ende, la provincia de Tungurahua no logra obtener buenos resultados ni ubicarse en primeros lugares y tampoco aportar al país con representantes en la selección del Ecuador.

La provincia intenta masificar la población deportiva pero solo en el cantón Ambato mas no se vincula con los cantones aledaños lo cual sería de gran ayuda para lograr la masificación de deportistas que se requiere, además de la falta de personal humano es decir entrenadores capacitados que dirijan esta disciplina en los diferentes cantones es una falencia para que no se llegue a dar esta evolución.

En la **Federación Deportiva de Tungurahua** específicamente en la disciplina de boxeo, el trabajo que se realiza no se ve evidenciado en las competencias, por lo que la planificación se lleva a cabo de forma superficial, muchas veces dejando de lado la condición física que debe ser trabajada con los parámetros correspondientes.

A pesar de ello la Federación Deportiva Tungurahua tiene deportistas que la representan en campeonatos nacionales y juegos nacionales, donde la mayoría de deportistas sobresalen, pero debido a los años de entrenamiento de los individuos, pero son resultados parciales, y es en la competencia donde plasmar el trabajo realizado en base al proceso llevado a cabo.

1.2.1 Árbol de problemas

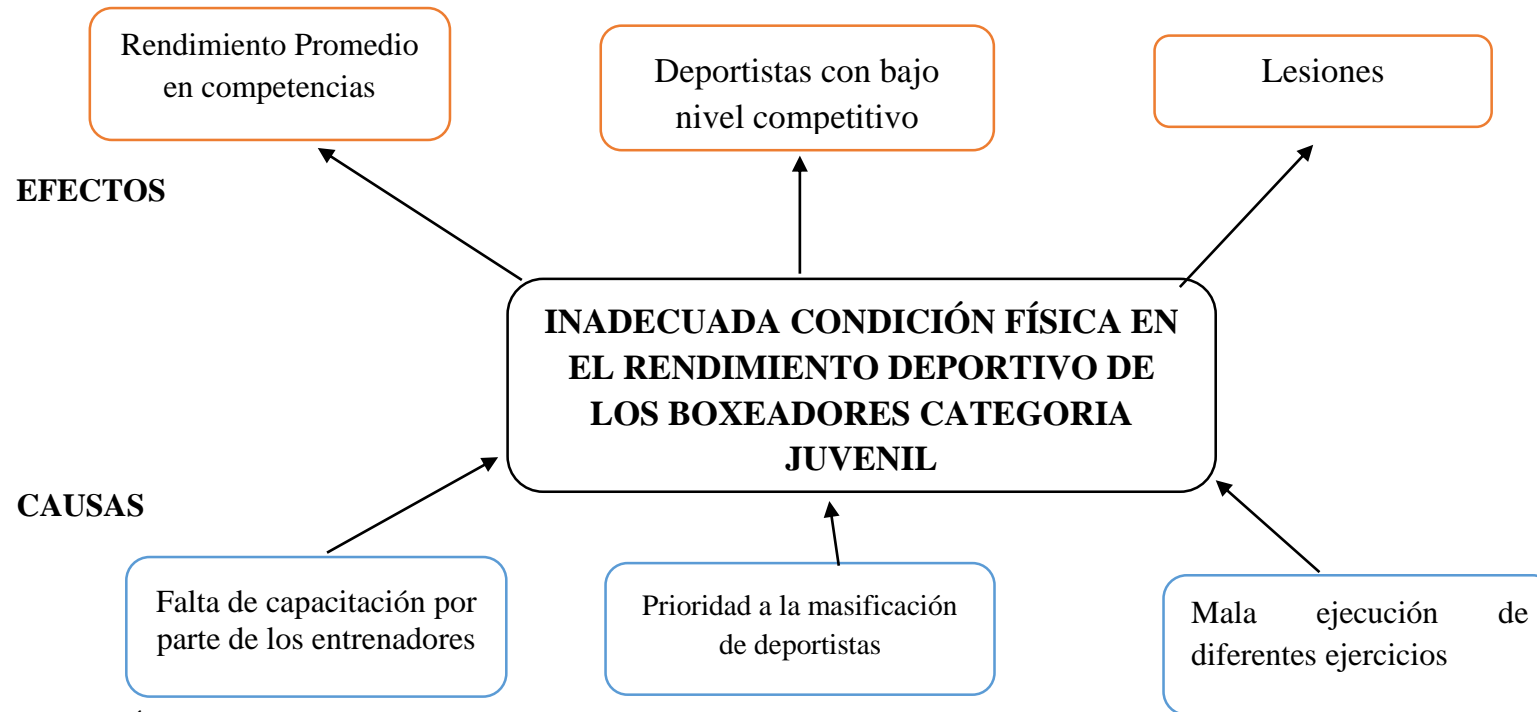


Figura 1 Árbol de Problemas

Fuente: La investigación

Elaborado por: Loor Herrera Christian Alexander

1.2.2 Análisis crítico

La falta de capacitación por parte de los entrenadores y monitores o la escasa actualización de conocimientos en lo referente a condición física lleva a que la provincia de Tungurahua en la disciplina de boxeo a nivel de las categorías: menores, pre juvenil, juvenil, elite y absoluto obtengan resultados promedios tanto en juegos nacionales como en campeonatos nacionales.

Se habla de resultados promedios cuando los deportistas de la provincia logran obtener medallas ya sea de oro, plata y bronce y ubicarse dentro de los diez primeros lugares en la competencia, pero al referirnos a condición física, los atletas tienen un vacío físico, técnico y táctico, influyendo directamente en la competencia, razón por la cual la condición física juega un papel fundamental para la evolución del deportista.

Dentro de Federación Deportiva de Tungurahua uno de los objetivos primordiales es la masificación de deportistas algo que es muy bueno para la sociedad porque se requiere niños, adolescentes y jóvenes que se dediquen a la práctica deportiva a una vida sana, pero al direccionarse a la masificación de deportistas se presenta una parte negativa debido a que se deja de lado el desarrollo evolutivo del deportista en cuanto a condición física, por tal razón existen deportistas con bajo nivel competitivo.

Los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua desarrollan diferentes actividades físicas y ejercicios funcionales y localizados orientados a mejorar su condición física, por ende perfeccionar el rendimiento en cuanto a un estado físico y técnico dentro de la competencia, pero al no realizar los ejercicios de forma adecuada y con los parámetros correspondientes se generan lesiones que afectan su rendimiento, además provoca que los atletas no lleguen en una condición óptima a la competencia y que los resultados no sean los esperados.

1.2.3 Prognosis

Si no se toman medidas por realizar una buena condición física, para mejorar el rendimiento óptimo y parcial de cada uno de los deportistas, existirán falencias que a futuro tendrán consecuencias, se verá reflejado en un bajo rendimiento deportivo, problemas físicos como lesiones deportivas y la deserción de deportistas con cierto grado de proceso.

De no darse la importancia que requiere la condición física se tendrá deportistas que a nivel local y nacional podrán obtener resultados, pero con un nivel parcial y además no lograrán mantener su estatus deportivo para lograr pertenecer a la categoría elite donde se realiza el trabajo realizado en etapas anteriores, por ende, se presenta un óptimo nivel deportivo.

Se deberá tener en cuenta que la etapa juvenil es donde los deportistas deben estar fortalecidos en todos sus ámbitos es decir su estado físico, resistencia, resistencia a la velocidad, fuerza, explosividad, velocidad pura, coordinación, estimulación, reacción, reacción al estímulo, lateralidad, también en todo lo referente a la escuela de boxeo es decir la técnica pura y la táctica a desarrollarse en la competencia que dependerá del rival a enfrentar.

Si no se trabaja la condición física en etapas tempranas es decir en categorías de menores, pre juvenil y juvenil en la disciplina de boxeo, la provincia de Tungurahua no podrá obtener deportistas que representen a la misma en campeonatos en las categorías elites y absolutas.

De no darle la debida importancia al problema referido la disciplina de boxeo decaerá en popularidad y la no inserción de futuros deportistas debido a que las personas no intervendrán en eventos deportivos por la ausencia de resultados efectivos e incluso por las diferentes lesiones que puede ocasionar por el entrenamiento improvisado o no realizado bajo los parámetros correspondientes.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo influye la condición física en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva Tungurahua?

1.2.5 Interrogantes

- ¿Cuál es la importancia de la condición física?
- ¿Qué factores influyen en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva Tungurahua?
- ¿Existe alguna alternativa de acuerdo al problema planteado?

1.2.6 Delimitación del Objeto de investigación

Delimitación de contenidos.

Campo: Deporte de contacto

Área: Entrenamiento Deportivo

Aspecto: Condición Física

Espacial.

Federación Deportiva de Tungurahua ubicada en el cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Temporal.

Se lo realizó en el periodo académico Marzo- Agosto 2016.

Unidad de observación.

- Deportistas categoría juvenil de Boxeo de la F.D.T
- Entrenadores de Boxeo de la F.D.T

1.3.- Justificación

La condición física genera **interés** ya que es un aspecto fundamental dentro del entrenamiento que se realice para obtener resultados óptimos en las competencias y mejorar la calidad de vida del deportista.

La **Importancia** del presente trabajo radica en la necesidad que los deportistas mantengan un entrenamiento acondicionado y así puedan desarrollarse de mejor manera en el ámbito deportivo.

Es **factible** porque la Federación Deportiva de Tungurahua en la disciplina de boxeo está dispuesta a brindar su colaboración para identificar la condición física de los deportistas.

Es **novedoso** porque hablar de condición física genera expectativa sobre el rendimiento de los deportistas, ya que pasan mucho tiempo entrenando sin conseguir una buena resistencia, fuerza, coordinación y reacción.

Aunque estas actividades son deportivas y estimulantes, es importante que los deportistas realicen un trabajo acondicionado para así mejorar su rendimiento deportivo.

Los **beneficiarios** son los deportistas de boxeo en la categoría juvenil de la Federación Deportiva de Tungurahua.

1.4.- Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Analizar la condición física en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la F.D.T

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar el grado de condición física que tienen los deportistas
- Analizar el rendimiento deportivo de los boxeadores
- Comprobar los resultados de la investigación sobre la condición en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la FDT

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.-Antecedentes Investigativos

En la tesis de doctorado de Merlo, R. (2012), el trabajo de preparador físico requiere de un análisis profundo del deporte en el cual la persona se va a desempeñar. Al observar la práctica deportiva se pueden inferir las necesidades físicas que se requieren para practicar satisfactoriamente el deporte.

2.2.-Fundamentación Filosófica

En el libro de Price, A. (2012), menciona que los boxeadores hoy en día entrenan con pesas más frecuentemente que los boxeadores de las generaciones anteriores. Debido a esto los boxeadores, se están volviendo en promedio más fuertes y rápidos que en cualquier otro momento en la historia del deporte. Sin embargo, el entrenamiento con pesas hecho sin disciplina no lo va ayudar en el ring.

2.3.-Fundamentación legal

Como establece la Constitución del Ecuador (2008), en la Sección Undécima de los deportes en el Art. 82 donde se menciona que el Estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades.

En la Ley del Deporte (2010), en el Título IV del Sistema según el Art. 24, el deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones.

2.4.-Categorías Fundamentales

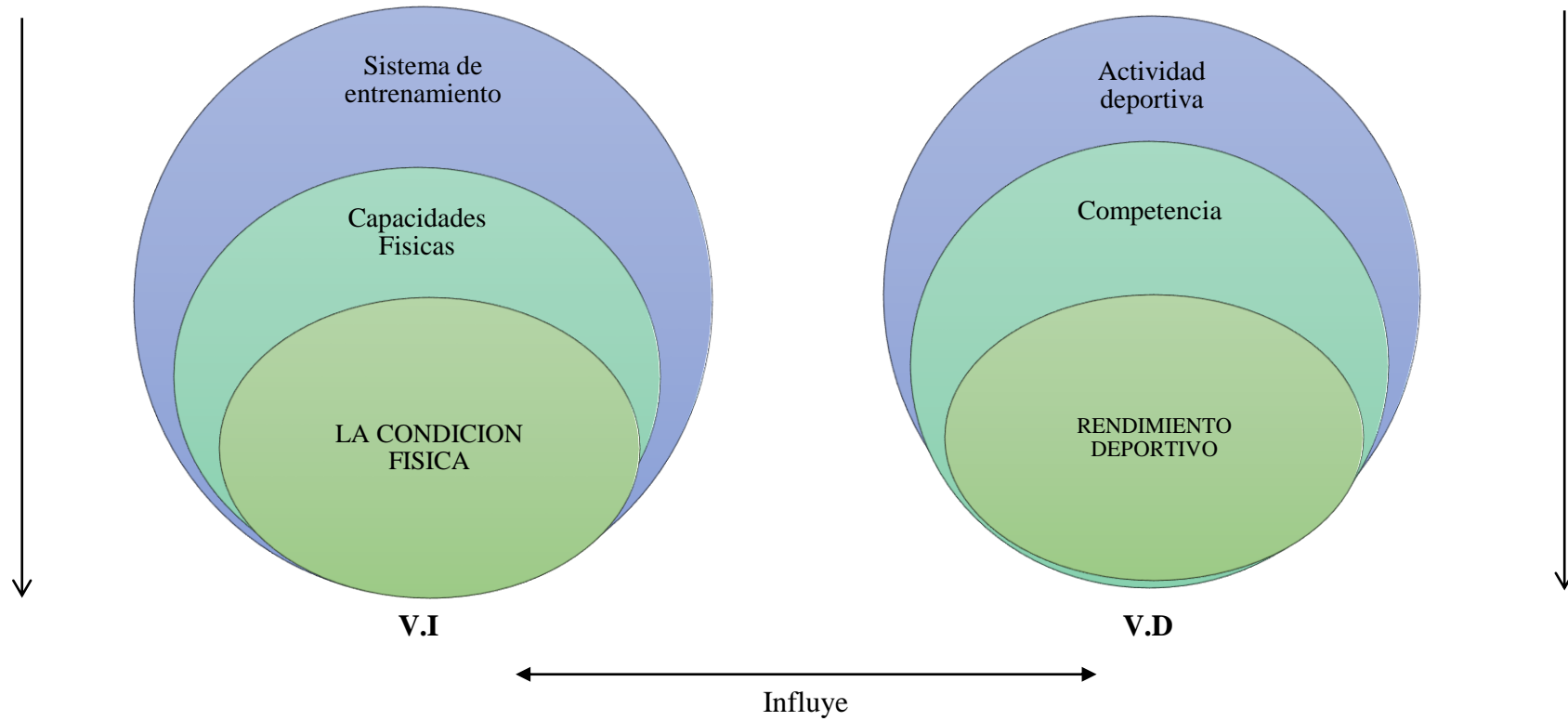


Figura 1. Categorías Fundamentales

Fuente: La investigación

Elaborado por: Loor Herrera Christian Alexander

Constelación de Ideas de la Variable Independiente.

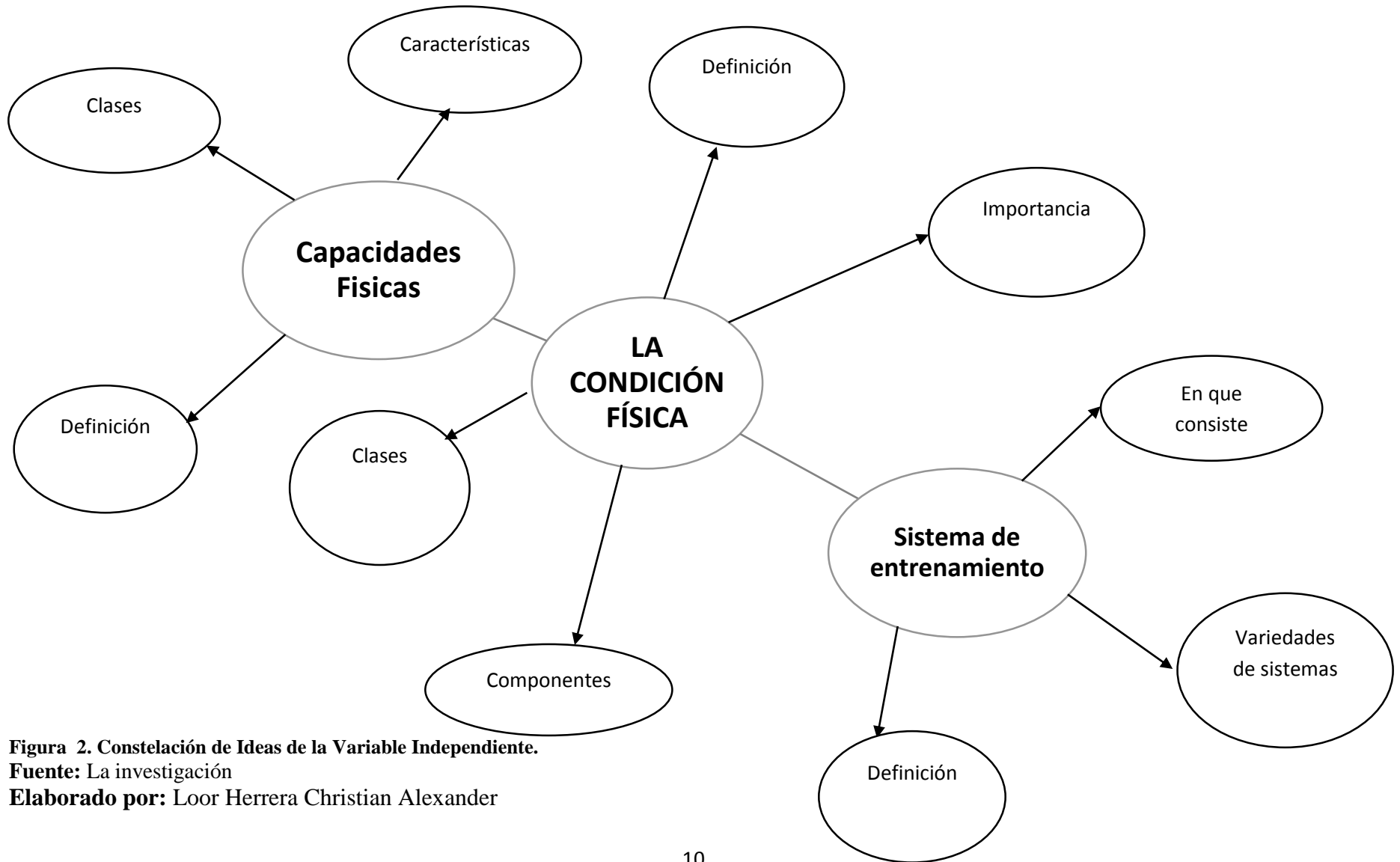


Figura 2. Constelación de Ideas de la Variable Independiente.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Loor Herrera Christian Alexander

Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

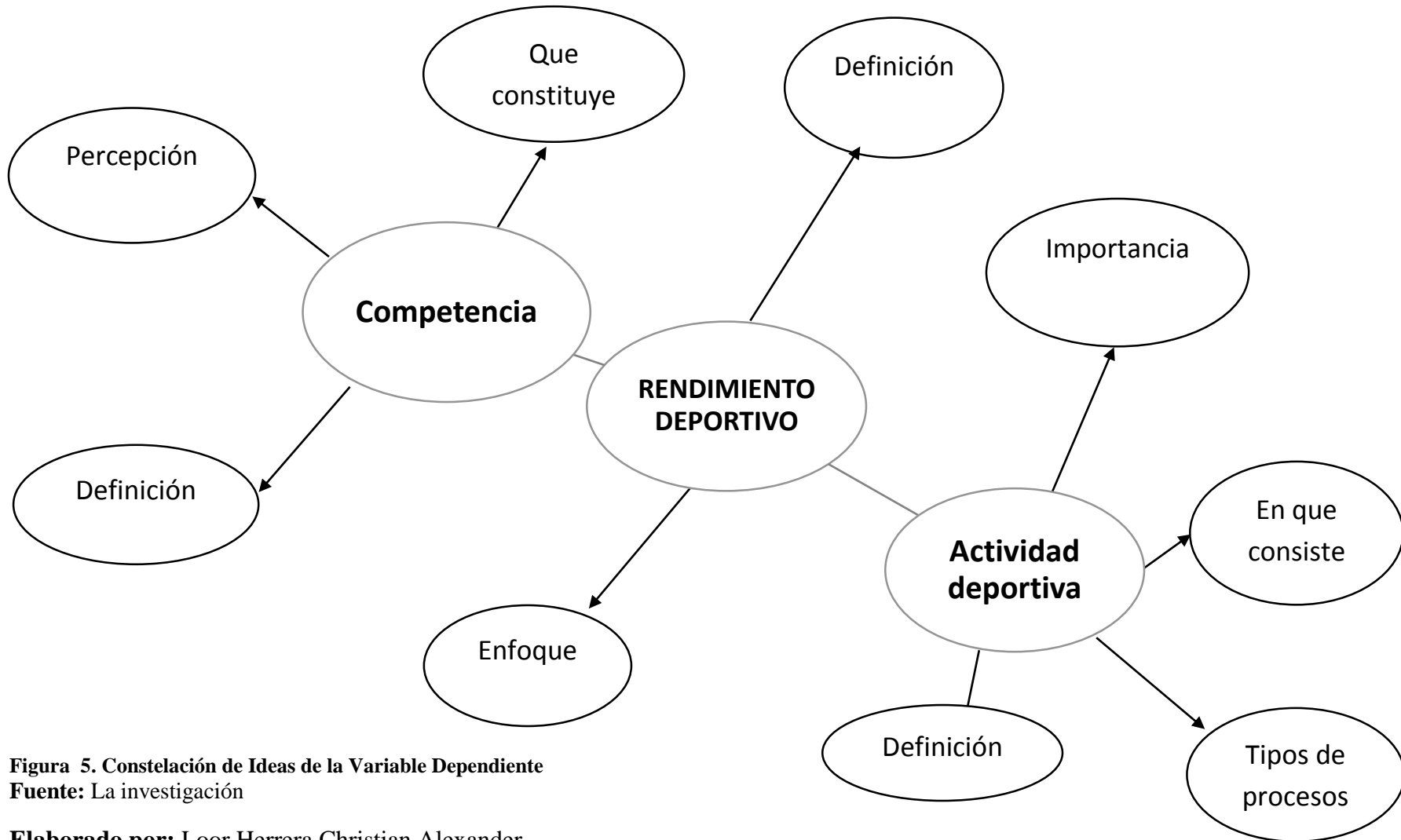


Figura 5. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente
Fuente: La investigación

Elaborado por: Loor Herrera Christian Alexander

2.4.1. Variable Independiente

La condición Física

La condición física, forma física o aptitud física es un conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas según De La Cruz, E & Pinto, J. (2010), se relacionan con la capacidad de realizar actividad. De esta forma, la OMS define la condición física como la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular”, que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico.

La evaluación de la condición física, según Moreno, F. (2008), se podría definir como “Conjunto de procedimientos científicos o prácticos que nos permiten medir las cualidades físicas básicas de un alumno, emitir un juicio sobre las mismas y tomar decisiones” (pág. 35)

La condición física se clasifica en general y específica y según establece Escudero, P. (2010), “La evolución y desarrollo de las cualidades físicas básicas, junto con la condición psicosensores (nerviosa) y las condiciones de habilidad y destreza de la persona; van a conformar la condición física de la misma.

La condición física general: tiene su orientación en la formación básica y el desarrollo continuo y armónico del sistema cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad general. Esta condición se considera básica y de base para la mayoría de los deportes.

La condición física específica: Es el desarrollo de las capacidades específicas de un deporte en particular y se relaciona con el entrenamiento de rendimiento” (pág. 60).

La condición física establece componentes para lograr desarrollar las capacidades del individuo según manifiesta De La Cruz, E & Pinto, J. (2010), los componentes de la condición física que se mencionan con más frecuencia pueden dividirse en dos grandes grupos. Uno, relacionado con la salud, compuesto por la resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, composición corporal y flexibilidad y un segundo conjunto que se relaciona con el rendimiento deportivo,

compuesto por la agilidad, el equilibrio, la coordinación, la velocidad, la potencia y el tiempo de reacción.

La importancia de la condición física se establece en varias razones, según Díaz Trillo & Sierra, A. (2009), las razones que demuestran la importancia de mejorar la condición física:

- Se realizan actividades físicas con menor esfuerzo y mayor eficacia.
- Se evitan y previenen enfermedades y lesiones.
- Se rinde más intelectualmente.
- Se disfruta realizando cualquier tipo de actividad.
- Mejora nuestra relación con los demás” (pág. 40).

Capacidades Físicas

Las Capacidades Físicas Básicas son predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo según manifiesta Muñoz, D. (2009), las capacidades físicas permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y según manifiesta Muñoz, D. (2009), en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes” (pág. 12).

Evolución

El estudio de las capacidades físicas unido al surgimiento y desarrollo de la Cultura Física, ha evolucionado el conocimiento acerca de las capacidades físicas, según Parera, R. (2011), al indagar los científicos y especialistas de las más diversas ramas

han dividido y clasificado las capacidades del hombre, lo que ha estado influenciado por el perfil del investigador. Abordaremos las capacidades físicas atendiendo a los intereses particulares del entrenamiento deportivo, Las capacidades físicas pueden ser; condicionales que son aquellas en que el rendimiento físico está determinado por las posibilidades energéticas del organismo y el desarrollo locomotor y sus tipos básicos son fuerza, resistencia y rapidez. El otro grupo de capacidades se denominan coordinativas y se caracterizan por grandes exigencias sensoriales, su clasificación básica es, capacidad motora de regulación y dirección del movimiento y capacidad motora de adaptación y cambio.

Clasificación de las capacidades físicas

Las capacidades físicas son los atributos que contribuyen al desarrollo eficaz de las diferentes tareas motrices Mágala, L. (2011), la mayoría de los autores las dividen en:

- CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: Fuerza, Resistencia, Flexibilidad, Velocidad.
- CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS O CUALIDADES MOTRICES: Coordinación y equilibrio” (pág. 20).

Según Muñoz, D. (2009), la Fuerza como la capacidad de generar tensión intramuscular, en la que se distinguen diferentes tipos de fuerza según:

A. El tipo de contracción

- F. Isométrica: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.
- F. Isotónica: existe movimiento venciendo la resistencia existente, pudiendo ser *Concéntrica* (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o *Excéntrica* (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

B. La resistencia superada

- F. Máxima: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- F. Explosiva: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- F. Resistencia: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración” (pág. 25).

La resistencia es la capacidad para realizar un trabajo, Muñoz, D. (2009), habla de la resistencia como la capacidad de realizar una actividad, eficientemente, durante el máximo tiempo posible. En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

- **Resistencia aeróbica:** es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O₂.
- **Resistencia anaeróbica:** es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:
 - Anaeróbica láctica: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azúcares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O₂.
 - Anaeróbica aláctica: también se lleva a cabo en ausencia de O₂, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico” (pág. 27).

Según Muñoz, D. (2009), menciona a “la Velocidad como la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga. Se distingue las siguientes:

- **V. CÍCLICA:** propia de una sucesión de acciones (*correr, andar*).
- **V. ACÍCLICA:** propia de una acción aislada (*lanzar*).

- **V. DE REACCIÓN:** capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (*salida al oír el disparo en una carrera de 100m.*).
- **V. GESTUAL:** velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (*lanzar la pelota en béisbol*).
- **V. DE DESPLAZAMIENTO:** capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (*correr, andar*)” (pág. 29).

También se distingue la Flexibilidad que Muñoz, D. (2009), manifiesta que la Flexibilidad es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Podemos distinguir entre:

- **FL. Dinámica:** aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.
- **FL. Estática:** no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

En definitiva, debemos llevar a cabo la enseñanza y desarrollo de las diferentes capacidades físicas, desde una perspectiva e idóneo control, con la intención de lograr en el deportista un desarrollo motriz comprensivo y adaptado, no solo en las actividades físico-deportivas sino también en las necesidades cotidianas o profesionales que se les puede presentar” (pág. 31).

Sistemas de Entrenamiento

Los sistemas de entrenamiento son un conjunto de métodos, actividades y ejercicios que sirven para desarrollar la condición física del deportista según Bompa, J. (2008), hay muchas clasificaciones de estos sistemas y cada autor ofrece diversas variantes, que buscan ofrecer soluciones a los diversos problemas que se generan al entrenar un boxeador. Estos sistemas se pueden agrupar así:

- **Sistemas continuos:** Son todos aquellos métodos donde la ejercitación se realiza sin pausa, de forma continua. Por ejemplo, la carrera continua, el farlet, el entrenamiento total.
- **Sistemas fraccionados:** Son los que dividen la carga en partes y con pausa entre ellos, por ejemplo, el interval-training (entrenamiento por intervalos), y los sistemas de repeticiones.
- **Sistemas mixtos:** Son los que combinan características de los dos anteriores. Por ejemplo, los circuitos” (pág. 80).

El concepto de sistemas de entrenamiento describe una acumulación de procesos individuales según Muñoz, D. (2009), los procesos individuales actúan retroactivamente unos sobre otros según determinadas regularidades, obteniendo con ello un efecto común. Como la organización y la planificación del entrenamiento deportivo siguen con exactitud ciertos criterios orientativos y están enfocadas hacia una determinada evolución del rendimiento, los objetivos que persiguen solo son realizables en las condiciones de un sistema relacionado con dichos criterios. La organización y planificación del entrenamiento participan en un sistema regulado por el objetivo perseguido y por las pautas recurrentes de las condiciones en las que se alcanzan este objetivo,

2.4.2. Variable Dependiente

Rendimiento Deportivo

El rendimiento deportivo es una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, como establece Viru, M & Viru, A. (2001), la acción motriz permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

Importancia

El rendimiento deportivo es importante para lograr deportista suficientemente preparados para obtener resultados óptimos en las competencias según Viru, M &

Viru, A. (2001), el análisis y control del rendimiento deportivo ayude a solidificar las bases para dirigir y planificar el entrenamiento de los deportistas, lo cual permitirá, a su vez, que el entrenamiento sea más eficaz.

el rendimiento deportivo es de suma importancia para los atletas de alto rendimiento según Ortiz, A. (2012), el rendimiento deportivo le permite al deportista activar sus máximas capacidades para lograr el objetivo deseado. No es fácil establecer de manera exacta cuales son los factores que determinan el rendimiento deportivo, como intervienen cada uno de ellos y en qué medidas se interrelacionan entre sí. La capacidad física de los atletas depende de una serie de capacidades anatómicas, fisiológicas, funcionales y perceptivas que determinaran el rendimiento deportivo de una manera decisiva. Entre estas capacidades encontramos:

- **Constitución anatómica:** cada especialidad deportiva requiere de patrones en lo que se refiere a la constitución física del atleta tales como peso, tamaño, masa muscular, etc., lo que le permitirá ajustarse a las necesidades que requiere su disciplina deportiva.
- **La capacidad fisiológica:** Cada deporte requiere de un esfuerzo importante que se cultiva con el entrenamiento, pero estará limitada por las características genéticas de cada individuo.
- **La capacidad motora:** Este factor está muy ligado a los dos anteriores y va a estar definida por la velocidad, la resistencia, la flexibilidad y la destreza, cualidades físicas que mejoran sustancialmente con el entrenamiento y contribuyen de manera definitiva en los mejores resultados.
- **Capacidad psicosensoorial:** En este factor encontramos las capacidades de tipo nervioso y sensorial tales como la velocidad de reacción, coordinación, equilibrio, percepción temporal y espacial, atención, relajación, percepción acústica, táctil, ocular, entre otras. La capacidad psicosensoorial es de gran importancia para los atletas ya que les permite a través del sistema nervioso procesar y controlar toda la información que recibe por medio de los sentidos, tanto desde fuera como desde dentro de su cuerpo y todo ello en un escaso margen de tiempo que la dinámica del juego le impone.
- **Destreza:** El deporte requiere el conseguir el máximo rendimiento con el menor esfuerzo posible y es por lo que cada atleta debe tener el control absoluto de los parámetros que inciden en su disciplina, para poder lograr su objetivo. Debe conocer su cuerpo y estar consciente de su situación,

(equilibrio, inercia, músculos, etc.). Debe recibir toda la información y procesarla en el menor tiempo posible para de esa manera buscar la solución inmediata con una respuesta eficaz. La respuesta tendrá un conjunto de movimientos en la que intervendrán factores ya mencionados. Es un conjunto de actividades físicas y mentales que se conjugan para en muy breve tiempo lograr el éxito, esto se logra con la práctica a través del tiempo según Viru, M & Viru, A. (2001, p.46).

El rendimiento y resultado deportivo de un deportista es multifactorial es el éxito como el fracaso de un deportista o equipo proceden de una combinación de capacidades según García, A. (2010), las condicionales físicas (fuerza, velocidad, resistencia...), técnicas (la ejecución del drive en tenis, el golpeo del balón en fútbol...), tácticas (defensa en zona en baloncesto, ir junto al pelotón en ciclismo...) y psicológicas (personalidad, habilidades de afrontamiento...), así como de otras variables ajenas del mismo (árbitro, terreno de juego, rival...). En este sentido, Morilla, B. (2013), considera al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento.

Para alcanzar resultados excelentes se requiera una elevada cantidad de entrenamiento, como manifiesta Lorenzo, A & Calleja, J. (2010), se han desarrollado en los últimos años multitud de investigaciones. Desde nuestra perspectiva, estos estudios podemos ubicarlos en el desarrollo de dos principios o conceptos. Práctica deliberada, se relaciona con la teoría de la práctica deliberada Algunos de los primeros análisis en el ámbito de la pericia, ya señalaban que el desarrollo de la misma, estaba en función directa de un conocimiento específico del deporte consecuencia de una gran cantidad de horas implicados en dicha actividad deportiva.

Según Lorenzo, A & Calleja, J. (2010), se menciona que, “Un entrenador eficiente sabe cuándo y cómo debe presionar al deportista a trabajar más duro, cuándo reducir la intensidad y la presión y cómo modelar la carrera del deportista. El abandono deportivo ocurrirá si no existe química entre el

técnico y el joven deportista. Por lo que el desempeño competitivo va depender del entrenamiento que el deportista mantenga, porque es la competencia donde se evidencia el entrenamiento efectuado, el rendimiento durante la competición se convierte en el criterio elegido para conocer si el proceso de desarrollo del talento o de la pericia se ha llevado a cabo correctamente o ha fracasado. Es el elemento evaluador del fenómeno de crecimiento de la persona deportista” (pág.6).

Competencia

La competencia empleada en el enfoque cognitivo incluye todos los recursos mentales que los individuos emplean para realizar las tareas Profesorado, Collins, L, Mulder, R & Weige, V. (2008), la competencia aparte de emplear lo preparado en los diferentes entrenamientos, también se utiliza a veces simultáneamente con las habilidades intelectuales o con la inteligencia para adquirir conocimientos y para conseguir un buen desempeño.

La percepción de competencia es un principio psicológico que los sujetos necesitan satisfacer, Moreno, J & Martínez, C. (2010), manifiesta que para sentirse eficaces en el entorno con el que interaccionan debe emprender tareas acordes con el nivel de habilidad que se posee y supone una garantía de continuidad y esfuerzo en cualquier proyecto que se empiece.

El deporte constituye un escenario idóneo para demostrar las capacidades motrices además de la responsabilidad personal y la cooperación social según Moreno, J & Martínez, C. (2010), los aspectos que intervienen conjuntamente en el desarrollo integral de los deportistas son: la motivación que juega un papel primordial debido a que las experiencias gratificantes derivadas de la práctica deportiva ayudan a mejorar la percepción de competencia y la autoestima y, además, contribuyen a desarrollar actitudes positivas hacia la misma. Por el contrario, las experiencias humillantes provocan sentimientos de incompetencia y rechazo hacia la práctica deportiva.

La competencia genera activación, debido a la fuerza de los estímulos, Lawter, J. (1989), menciona que la activación puede mejorar el rendimiento del atleta, pero hasta cierto límite, ya que, si los estímulos se hacen demasiado fuertes, superan los recursos de la persona. El umbral de resistencia a los estímulos exteriores depende de factores, entre los que se encuentran la experiencia previa con este tipo de estímulos, el límite de aprendizaje y el grado en que se ha motivado al atleta para obtener el éxito, más que para evitar el fracaso, así como de la persona del propio atleta.

La competencia en el deporte tomo gran importancia desde la antigüedad dando realce a los espectáculos deportivos de aquella época según Lawter, J. (1989), en el siglo XIX se dio gran importancia a la competencia , pero no fue sino hasta 1896, con restablecimiento de los Juegos Olímpicos iniciados en la antigua Grecia, que el deporte a nivel competitivo comenzó a ser determinante en la vida económica y social de las naciones. El simple hecho de realizar ejercicio se convirtió poco a poco en una actividad profesional. Actualmente los deportistas tienen que prepararse de manera metódica y científica para obtener el éxito deportivo que se manifiesta en la competencia como menciona.

El deporte consiste básicamente en competir, en enfrentarse a otros deportistas por obtener una victoria, un triunfo, que sólo uno puede lograr según Duran, J. (2013), para que dicha competición deportiva pueda realizarse se requiere previamente de un acuerdo común entre los contendientes. Para competir deportivamente se ha establecido acuerdos como la aceptación de unas normas que hagan posible el enfrentamiento. Sin esa asociación y cooperación previa es indudable que la competición no puede tener lugar. Tal y como señala Rapoport el rasgo esencial que distingue a las competiciones deportivas de otras formas de conflicto es que su punto de partida no es el desacuerdo sino, antes bien, el acuerdo de los oponentes en luchar por una meta incompatible sólo uno de ellos puede ganar dentro de las limitaciones que impone un marco normativo aceptado mutuamente.

La competición deportiva como un empeño mutuamente aceptado para que uno sobresalga, como manifiesta Duran, J. (2013), el deporte competitivo por tanto no

debe considerarse como una forma desenfrenada de conflicto, sino como una práctica institucionalizada regida por reglas de rivalidad amistosas, justas y aplicables a todos los participantes, lo que exige una previa intención de cooperar para que se llegue a desarrollar. La competición es una fuerza socializadora, porque para competir se necesita a los demás: nadie compite solo. Quienes buscan a toda costa someter o exterminar a los otros no son los más competitivos, sino todo lo contrario: lo que pretenden es acabar de competir cuanto antes así lo menciona.

Actividad Deportiva

La actividad deportiva direcciona a las actividades físicas desempeñadas en la competencia según Rodríguez, M. (2010), es el concepto inicial para practicar actividades físicas y para entender cómo funcionan las actividades físicas y los practicantes mientras las realizan. Su significado lo deberían tener muy claro los que van a comenzar a realizar práctica física, los estudiantes de actividades físicas y deportivas en su primer día de clase, los trabajadores que quieren iniciarse en actividades laborales relacionadas con las actividades físicas y deportivas y los investigadores que van a estudiarlas.

Los deportes son actividades físicas, que pueden realizarse voluntariamente por fines recreativos y competitivos o que pueden hacerse a nivel profesional como manifiesta Araya, G. (2010), las actividades de tipo deportivo, están organizadas con base en ciertas reglas, conocidas por sus practicantes. Algunas de estas actividades pueden ser practicadas en equipo, como por ejemplo el fútbol, el volibol o el baloncesto, estos son ejemplos de deportes colectivos o de equipo. Pero otras actividades deportivas solo pueden practicarse de forma individual, como por ejemplo las carreras atléticas, las competencias de natación, las artes marciales, el boxeo, entre otras, estos son deportes individuales.

No hay que confundir a la actividad física con el deporte o el ejercicio según Araya, G. (2010), el jugar, hacer deporte, practicar ejercicio formalmente o realizar actividad física vigorosa cotidianamente, pueden ser beneficiosos para la salud. Pero, hay que recordar tener la guía de expertos en movimiento humano, para

realizar programas de ejercicio o de entrenamiento deportivo que sean beneficiosos y también, prevenir lesiones o daños severos a la salud.

2.5.-Hipótesis

La condición física mejora el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la F.D.T

2.6.-Señalamiento de Variables de la Hipótesis

Variable Independiente: La condición física

Variable Dependiente: El rendimiento de los boxeadores

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.- Enfoque

La investigación mantuvo un enfoque cuanti-cualitativo, cualitativo ya que se determinó que la condición física mejora las capacidades físicas y motrices de los deportistas. Cuantitativo en vista que la investigación de campo se le asignó valores mediante la ayuda de herramientas estadísticas y se emitió juicios de valor a los resultados obtenidos.

3.2.- Nivel o Tipo de Investigación

Según Gonzales, A. (2012), el este tipo de estudios tiene como propósito calcular el nivel de relación que exista entre dos o más conceptos o variables, los estudios correlacionales miden las dos o más variables que se pretende ver si están o no relacionadas en los mismos sujetos y después se analiza la correlación.

En la siguiente investigación se utilizó correlacional ya que se hizo la relación entre la variable independiente La condición física y la variable dependiente Rendimiento de los boxeadores.

La Investigación también fue explicativa ya que no sólo persigue describir o acercarse al problema planteado, sino que intenta encontrar las causas del mismo.

3.3.- Población y Muestra

En la investigación no se necesitó calcular la muestra pues la población fue manejable, situación que dio para trabajar con su totalidad, la misma que estuvo conformada por los deportistas y los entrenadores de boxeo pertenecientes a Federación Deportiva de Tungurahua.

Sujetos de la Investigación	Número	Porcentaje
Deportistas de la F.D.T	49	100%
Total	49	100%

Tabla 1. Población

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Investigación

3.4.- Operacionalización de Variables

Variable Independiente: La condición física

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS/INSTRUMENTOS
Es la capacidad de realizar algún esfuerzo físico retrasando el nivel de fatiga o cansancio y previniendo cualquier tipo de lesiones a nivel general del cuerpo	<p>ESFUERZO FÍSICO</p> <p>FATIGA</p> <p>LESIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elevación de frecuencia cardiaca • Ejercicio anaeróbico • Ejercicio aeróbico • Deltoides (hombro) • Muñecas • Nudillos y falanges 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cree usted que la máxima frecuencia cardiaca es de 220 p/m? • ¿Cree usted que al realizar ejercicio anaeróbico - aláctico existe acumulación de ácido láctico? • ¿Cree usted que está trabajando ejercicio aeróbico al realizar trote continuo a una intensidad del 40%? • ¿Considera usted que una de las lesiones más frecuentes en el boxeo es la de deltoides? • ¿Considera usted que el vendaje es importante para evitar lesiones de nudillos y falanges? 	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p> <p>Validado por la Federación Deportiva de Tungurahua y entrenadores de la disciplina de Boxeo</p>

Tabla 2. Variable Independiente

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La investigación

Variable Dependiente: Rendimiento de los boxeadores

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS/INSTRUMENTOS
Son las capacidades físicas, motrices y mentales ya establecidas y desarrolladas por el sujeto en el entrenamiento, evidenciadas específicamente dentro de una competencia.	<p>Capacidades físicas, motrices y mentales</p> <p>Entrenamiento</p> <p>Competencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza, Velocidad, Resistencia • Correr, Saltar • Agilidad metal, Reacción a un estímulo, Concentración • Intensidad • Volumen • Nivel • Resultados 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Considera usted que la fuerza, la velocidad y resistencia son capacidades físicas? • ¿Al trabajar con una pelota saltarina su cuerpo y mente reacciona al estímulo? • ¿Cuándo usted realiza un sparring de preparación, está trabajando a una intensidad media? • ¿Considera usted estar en un nivel óptimo al momento de una competencia? • ¿Después de una competencia se siente conforme con los resultados obtenidos? 	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p> <p>Validado por la Federación Deportiva de Tungurahua y entrenadores de la disciplina de Boxeo</p>

Tabla 3. Variable Independiente

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La investigación

3.5.- Recolección de la Información

Para la recolección de información la técnica que se empleo es el test para lo cual se elaboró un cuestionario el mismo que fue aplicado tanto a deportistas como a entrenadores con 10 preguntas sencillas de respuestas cerradas.

Esta información nos permitió examinar el problema y dar una posible respuesta para lo cual se elaboró un plan de recolección, el mismo que se detalla a continuación.

PREGUNTAS	EXPLICACION
Para qué?	Para recoger e interpretar los datos relacionados con el tema de investigación
¿De qué personas u objetos?	Deportistas y entrenadores de Boxeo
¿Sobre qué aspectos?	Variable Independiente: La condición física Variable Dependiente: Rendimiento de los boxeadores
¿Quien?	Christian Alexander Loor Herrera
¿A quiénes?	A los miembros descritos en la población
¿Cuándo?	En el periodo académico Abril - Septiembre 2016
¿Donde?	En la Federación Deportiva de Tungurahua
¿Cuántas veces?	Las que se requieran
¿Qué técnica de recolección?	Test
¿Con que?	Cuestionario

Tabla 4. Plan de recolección de la información

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La investigación

3.6.- Procesamiento y Análisis

Después de la recolección de la información por medio de test a los deportistas, teniendo en cuenta la población presentada anteriormente se procedió a realizar un análisis de cada uno de los ítems. Los mismos que fueron comprobados, tabulados y puestos a consideración mediante gráficos estadísticos.

El análisis e interpretación se refiere a:

- Análisis de resultados estadísticos, destacando tendencias y relaciones.
- Interpretación de resultados con el apoyo del marco teórico.
- Comprobación de la hipótesis para la verificación estadística.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones según Herrera, L. (2008).

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación de resultados

Encuesta aplicada a deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua

Pregunta 1.- ¿Realiza ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad?

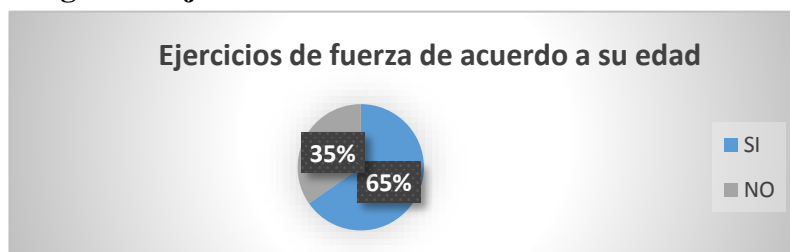
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	32	65
No	17	35
Total	49	100

Tabla 5. Ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Figura 6. Ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad



Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Análisis

De 49 encuestados que representan el 100%, 32 personas que representan el 65% responden que realizan ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad, y 17 encuestado que representan el 35% responde que no realizan ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad.

Interpretación

La mayoría de encuestados responde que, si realizan ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad, esto se debe a que los entrenadores si están dosificando las diferentes cargas de trabajo.

Pregunta 2.- ¿Su nivel de velocidad es óptimo?

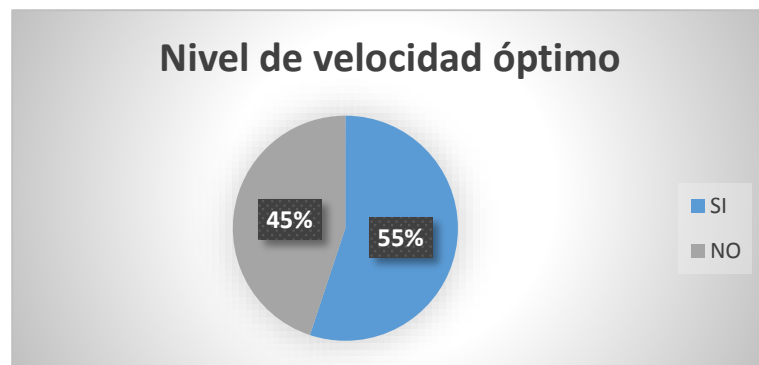
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
SI	27	55
NO	22	45
Total	49	100

Tabla 6. Nivel de velocidad óptimo

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Figura 7. Nivel de velocidad óptimo



Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Análisis

De 27 encuestados que representan el 55% responden que, su nivel de velocidad es óptimo, y 22 encuestados que representan el 45% responden que su nivel de velocidad no es óptimo.

Interpretación

De acuerdo a los resultados se puede establecer que en la mayoría de deportistas su nivel de velocidad es óptimo, esto se debe a que el entrenador está trabajando los diferentes rangos de velocidad en las etapas adecuadas con diferentes ejercicios.

Pregunta 3.- ¿Su nivel de resistencia es prolongada?

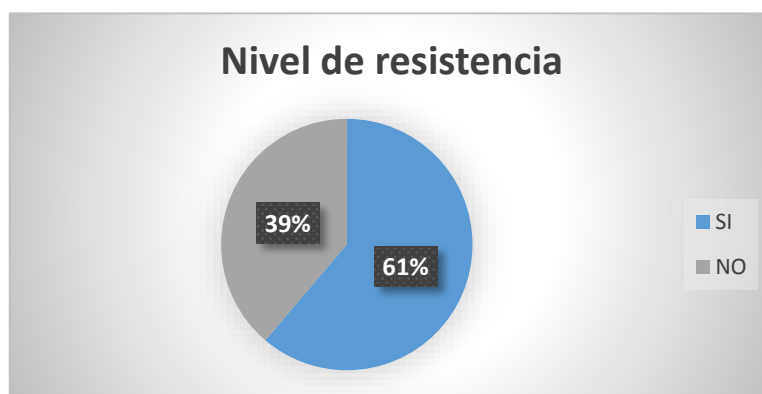
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
SI	30	39
NO	19	61
Total	49	100

Tabla 7. Nivel de Resistencia

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Figura 8. Nivel de resistencia



Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Análisis

Del 100%, 30 encuestados que representan el 61% responden que su nivel de resistencia es prolongado, y 19 encuestados que representan el 39% responden que su nivel de resistencia no es prolongado.

Interpretación

La mayoría de encuestados responden que su nivel de resistencia si es prolongada, esto se debe a que los deportistas se están rigiendo a entrenamientos planificados.

Pregunta 4.- ¿El deportista coordina eficientemente?

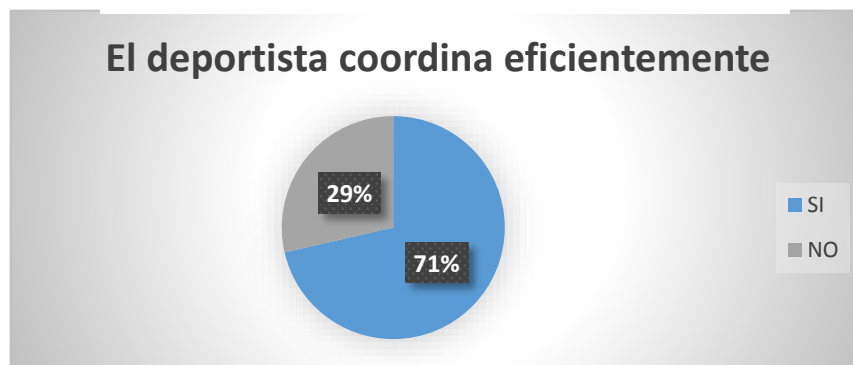
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
SI	35	71
NO	14	29
Total	49	100

Tabla 8. El deportista coordina eficientemente

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Figura 9. El deportista coordina eficientemente



Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Análisis

De 35 encuestado que representa el 71% responden que coordinan eficientemente, y 14 encuestados que representan el 29% responden que no coordinan eficientemente.

Interpretación

De acuerdo a los resultados se puede establecer que la mayoría de deportistas si coordinan eficientemente, esto evidencia claramente que tanto como deportistas y entrenadores están adecuando las capacidades motrices dentro de los entrenamientos.

Pregunta 5.- ¿Ejecuta ejercicios de flexibilidad?

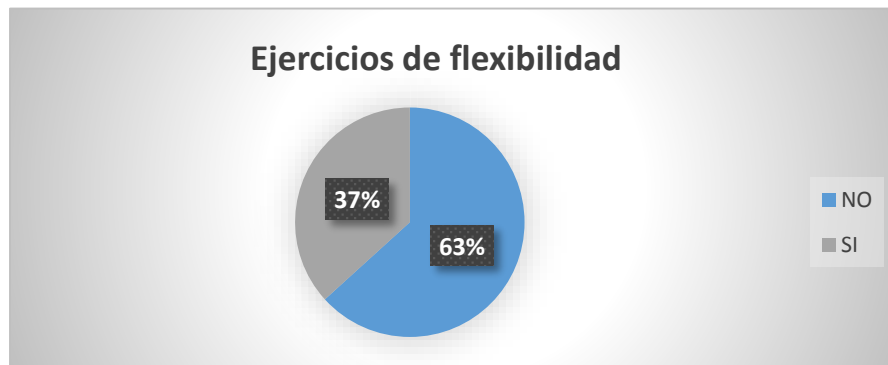
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
SI	18	37
NO	31	63
Total	49	100

Tabla 9. Ejercicios de flexibilidad

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Figura 10. Ejercicios de flexibilidad



Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Análisis

De 49 encuestados que representan el 100%, 18 personas que representan el 37% responden que, si ejecutan ejercicios de flexibilidad, mientras que 31 encuestados que representan el 63% responden que no ejecutan ejercicios de flexibilidad.

Interpretación

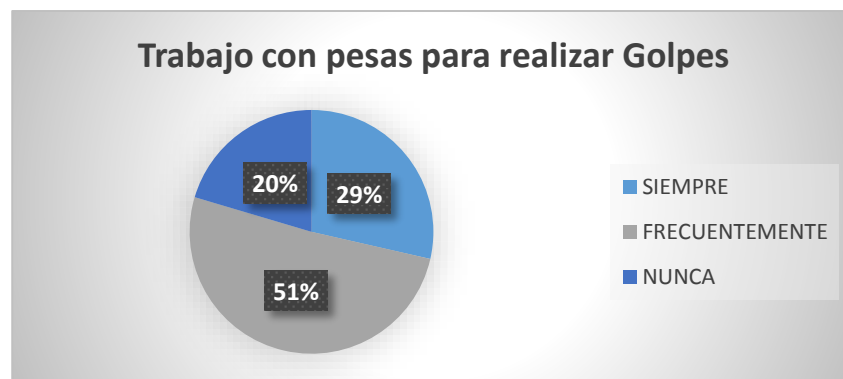
La mayoría de los encuestados responden que, no ejecutan ejercicios de flexibilidad, debido a que no realizan una activación corporal adecuada ni sistematizada y también no están ejecutando el estiramiento como es debido antes, durante y después de un entrenamiento.

Pregunta 6.- ¿A la semana trabaja usted con pesas para realizar golpes?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	14	29
Frecuentemente	25	51
Nunca	10	20
Total	49	100

Tabla 10. Trabajo con pesas para realizar golpes
Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera
Fuente: La Encuesta

Figura 11. Trabajo con pesas para realizar golpes



Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera
Fuente: La Encuesta

Análisis

El 29% que representan a 14 encuestados responden que trabajan con pesas para realizar golpes, 25 encuestados que representan el otro 51% responden que frecuentemente trabajan con pesas para realizar golpes y 10 encuestados que representan el otro 20% responden que nunca trabajan con pesas para realizar golpes.

Interpretación

De acuerdo a los resultados se puede establecer que los deportistas frecuentemente trabajan con pesas para realizar golpes, debido a que los entrenadores quieren mantener un equilibrio en el entrenamiento para que en una competencia desarrollen al 100% la sumatoria de la fuerza trabajada anteriormente.

Pregunta 7.- ¿A la semana ejecuta ejercicios con ligas para perfeccionamiento de golpes?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	7	2
Frecuentemente	15	35
Nunca	27	63
Total	49	100

Tabla 11. Ligas para perfeccionamiento de golpes
Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera
Fuente: La Encuesta

Figura 12. Ligas para perfeccionamiento de golpes



Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera
Fuente: La Encuesta

Análisis

El 2% que representan a 7 encuestados responden que siempre ejecutan ejercicios con ligas para perfeccionamiento de golpes, 15 encuestados que representan el 35% responden que frecuentemente ejecutan ejercicios con ligas para perfeccionamiento de golpes y 27 encuestados que representan el 63% responden que nunca ejecutan ejercicios con ligas para perfeccionamiento de golpes.

Interpretación

De acuerdo a los resultados se puede establecer que los deportistas nunca ejecutan ejercicios con ligas para perfeccionamiento de golpes, debido a que en Federación Deportiva de Tungurahua no existe la implementación necesaria para poder realizar este tipo de trabajo con todos los deportistas.

Pregunta 8.- ¿A la semana practica usted una velocidad estimada en carrera?

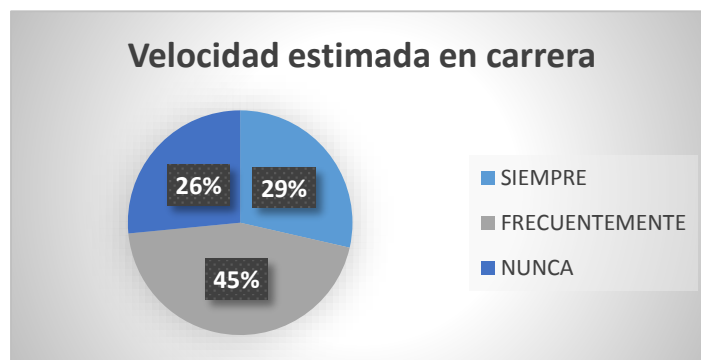
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	14	29
Frecuentemente	22	45
Nunca	13	26
Total	49	100

Tabla 12. Velocidad estimada en carrera

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Figura 13. Velocidad estimada en carrera



Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Análisis

De 14 encuestados que representan el 29% responden que siempre a la semana practican una velocidad estimada en carrera, 22 encuestado que representa el 45% responden que frecuentemente practican una velocidad estimada en carrera, y 13 encuestados que representan el 26% responden que nunca practican una velocidad estimada en carrera.

Interpretación

De acuerdo a los resultados se puede establecer que frecuentemente los deportistas practican una velocidad estimada en carrera, debido al acondicionamiento de todos los aspectos trabajados tanto en fuerza, velocidad y resistencia.

Pregunta 9.- ¿El tiempo estimado en que usted se recupera después de un trabajo continuo es 5 minutos?

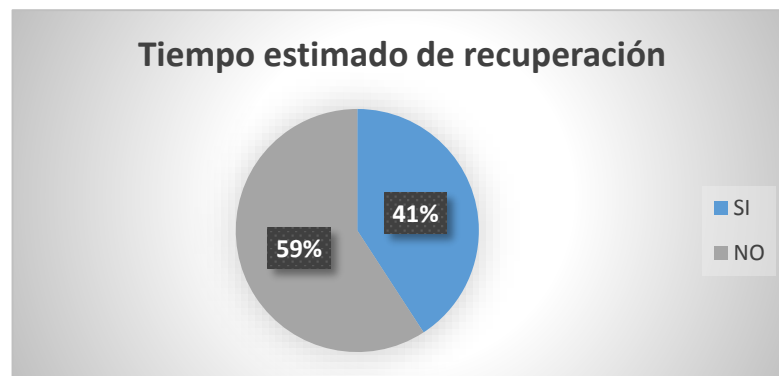
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	20	41
No	29	59
Total	49	100

Tabla 13. Tiempo estimado de recuperación

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Figura 14. Tiempo estimado de recuperación



Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Análisis

De 49 encuestados que representa el 100%, 20 personas que representan el 41% responden que el tiempo estimado en que se recupera después de un trabajo continuo si es 5 minutos, mientras que 29 encuestado que representa el 59% responden que el tiempo estimado en que se recupera después de un trabajo continuo no es 5 minutos.

Interpretación

De acuerdo a los resultados se puede establecer que la mayor parte de deportistas no se recuperan en un tiempo estimado de 5 minutos después de un trabajo continuo, debido a que los entrenadores no se están basando en las pulsaciones de cada deportista para verificar si están o no logrando lo esperado en el entrenamiento.

Pregunta 10.- ¿Previo a una competencia, a la semana realiza usted sparring?

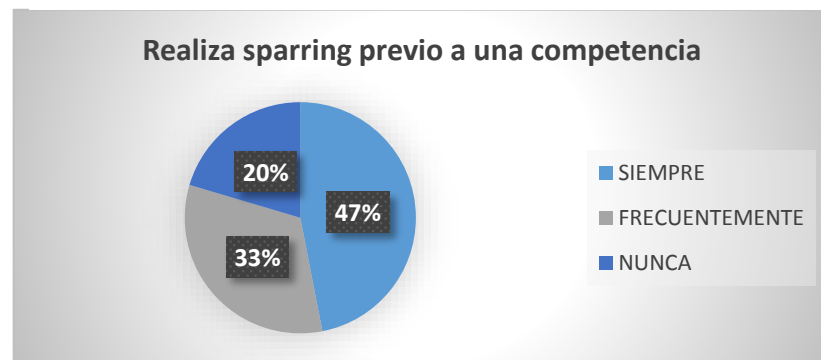
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	23	47
Frecuentemente	15	33
Nunca	10	20
Total	49	100

Tabla 14. Realiza sparring previo a una competencia

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Figura 15. Realiza sparring previo a una competencia



Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Análisis

El 47% que representan a 23 encuestados responden que siempre; a la semana realizan sparring previo a una competencia, mientras que 16 encuestados que representa el 33% responden que frecuentemente; a la semana realizan sparring previo a una competencia y 10 encuestados que representa el 20% responden que nunca; a la semana realizan sparring previo a una competencia.

Interpretación

La mayoría de los encuestados responden que siempre; a la semana realizan sparring previo a una competencia, esto debido a que el sparring es una de las mejores formas de adecuar al cuerpo para mecanizar movimientos, corregir errores, ganar resistencia al momento de pelear, agresividad, y mientras más veces se realice un sparring más fogueo tiene el deportista, cabe mencionar que estos sparrings tienen que ser cien por ciento con protecciones para evitar lesiones.

4.2. Verificación de hipótesis

Para verificar la hipótesis se emplea la prueba estadística del chi-cuadrado que es un estadígrafo no paramétrico de distribución libre que permite instaurar correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la concordia de distribuciones enteras. Es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas, calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Combinación de frecuencias

Para establecer la correspondencia de la variable se eligieron 3 preguntas representativas a través del formulario de encuestas de cada una de las variables.

Pregunta 1.- ¿Realiza ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	32	65
No	17	35
Total	49	100

Tabla 15. Ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Pregunta 5.- ¿Ejecuta ejercicios de flexibilidad?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
SI	18	37
NO	31	63
Total	49	100

Tabla 16. Ejercicios de flexibilidad

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Pregunta 9.- ¿El tiempo estimado en que usted se recupera después de un trabajo continuo es 5 minutos?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	20	41
No	29	59
Total	49	100

Tabla 17. Tiempo estimado de recuperación

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Frecuencias observadas

Alternativas	Si	No	Subtotal
Pregunta 1.- ¿Realiza ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad?	32	17	49
Pregunta 5.- ¿Ejecuta ejercicios de flexibilidad?	18	31	49
Pregunta 9.- ¿El tiempo estimado en que usted se recupera después de un trabajo continuo es 5 minutos?	20	29	49
Subtotal	70	77	147

Tabla 18. Frecuencias observadas

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Frecuencias esperadas

Alternativas	Si	No	Subtotal
Pregunta 1.- ¿Realiza ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad?	23.33	25.66	49
Pregunta 5.- ¿Ejecuta ejercicios de flexibilidad?	23.33	25.66	49
Pregunta 9.- ¿El tiempo estimado en que usted se recupera después de un trabajo continuo es 5 minutos?	23.33	25.66	49
Subtotal	69.99	76.98	90

Tabla 19. Frecuencias esperadas

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Modelo lógico

H0: La condición física mejora el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva Tungurahua.

H1: La condición física no mejora el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva Tungurahua

Grados de libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente formula:

$$GL = (\text{filas}-1) * (\text{columna}-1)$$

$$GL = (3-1) * (2-1)$$

$$GL = (2) * (1)$$

$$GL = 2$$

Grados de significación

$$\alpha = 5\%$$

Calculo chi- cuadrado

$$\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Donde:

χ^2 = chi-cuadrada

Σ = sumatoria

O_i = Frecuencia observada (respuestas obtenidas del instrumento)

E_i = Frecuencia esperada (respuestas que se esperaban)

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² / E
32	23.33	8.67	75.16	3.221
17	25.66	-8.66	74.99	2.922
18	23.33	-5.33	28.41	1.217
31	25.66	5.34	28.52	1.111
20	23.33	-3.33	11.08	0.475
29	25.66	3.34	11.16	0.435
Total				9.381

Tabla 20.Calculo Chi- cuadrado

Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: La Encuesta

Tabla Chi- cuadrado

Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01
1	2,71	3,84	5,02	6,63
2	4,61	5,99	7,38	9,21
3	6,25	7,81	9,35	11,34
4	7,78	9,49	11,14	13,28
5	9,24	11,07	12,83	15,09
6	10,64	12,59	14,45	16,81
7	12,02	14,07	16,01	18,48
8	13,36	15,51	17,53	20,09
9	14,68	16,92	19,02	21,67
10	15,99	18,31	20,48	23,21
11	17,28	19,68	21,92	24,73
12	18,55	21,03	23,34	26,22
13	19,81	22,36	24,74	27,69
14	21,06	23,68	26,12	29,14
15	22,31	25,00	27,49	30,58
16	23,54	26,30	28,85	32,00
17	24,77	27,59	30,19	33,41
18	25,99	28,87	31,53	34,81
19	27,20	30,14	32,85	36,19
20	28,41	31,41	34,17	37,57

Fuente:

http://es.wikibooks.org/wiki/Tablas_estad%C3%ADsticas/Distribuci%C3%B3n_chi-cuadrado.

Decisión

Con dos GL y un nivel de significación de 0,05

$$X^2_t = 5,99$$

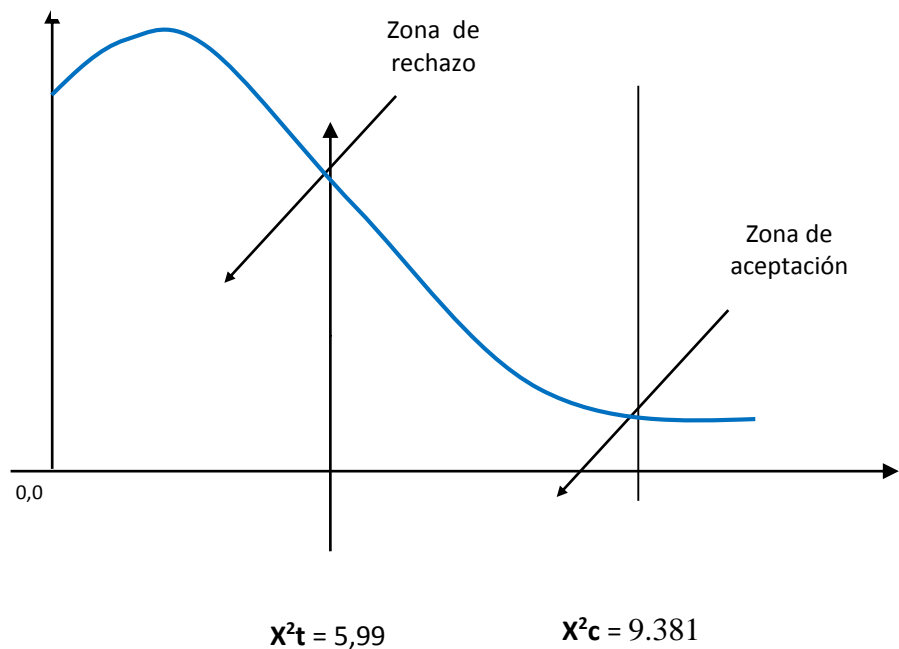
Conclusión

El valor $X^2_t = 5,99 < x^2_c = 9.381$ por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

Campana de Gauss

Entonces se $X^2 \leq t$ se aceptará la hipótesis si no se rechazara.

Figura 16. Campana de Gauss



Elaborado por: Christian Alexander Loor Herrera

Fuente: Encuesta a estudiantes y docentes

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua tuvieron un grado parcial en cuanto a condición física, debido a que presentaron falencias a nivel específico y general, además que manifestaron no sentirse aptos para enfrentar a provincias consideradas como potencias a nivel nacional.
- Los boxeadores categoría juvenil de la Federación Deportiva de Tungurahua evidenciaron un rendimiento deportivo promedio el cual se basó en los parámetros básicos de las cualidades físicas, además que demostraron claramente que una falencia a ser considerada y trabajada fue la flexibilidad.
- No existió una investigación específica sobre la condición física en el rendimiento deportivo de los deportistas en la disciplina de boxeo en la categoría juvenil en la Federación Deportiva de Tungurahua.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda a los entrenadores de la Federación Deportiva de Tungurahua poner más énfasis en el desarrollo de la condición física y trabajar con los parámetros establecidos y acordes para la categoría juvenil en la disciplina de boxeo.
- Se sugiere a los entrenadores de la disciplina de boxeo de la Federación Deportiva de Tungurahua la aplicación constantemente de test para la verificación del desarrollo de la condición física y de igual forma para demostrar si están o no en las condiciones óptimas previo a una competencia de modo que se proteja la integridad de los deportistas.
- Se recomienda realizar una investigación sobre la condición física en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva de Tungurahua direccionada a la evolución del deporte en la provincia, tal como un paper donde se presente los resultados evidenciados.

Bibliografía

- Moreno, J., & Martínez, C. (2010). *Competencia Deportiva. Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes.*
- Araya, G. (2010). Actividad física, deportiva y recreativa. *Actividad física, deportiva y recreativa.*
- Bompa, T. (2008). Teoría y Metodología del entrenamiento. Canada: Hispano Europea.
- Constitución del Ecuador . (2008). *Constitucion De La Republica Del Ecuador.*
- De La Cruz, E., & Pinto, J. (2010). Condición física y salud. *Revista de la Facultad de ciencias del deporte- Universidad de Murcia.*
- Díaz, M., & Sierra, Á. (2009). La Condición Física . *Wanceulen E.F. Digital.*
- Dietrich, M., Carl, K., & Lehnertz, K. (2010). Manual de metodología del entrenmaiento deportivo. *Paidotribo.*
- Duran, J. (2013). Ética de la competencia deportiva. *Materiales para la escuela del deporte.*
- García, A. (2010). Papeles del Psicólogo. *El psicólogo del deporte del alto rendimiento.*
- Lorenzo, A., & Calleja, J. (2010). Factores condicionantes del desarrollo deportivo. *Frafidenda.*
- Lawther, J. (1989). Aprendizaje de las actividades motrices. *Ediciones Puidós Ibérica.*
- Ley del deporte. (2010). Ley Del Deporte.
- Martín Escudero, P. (2010). Sistemas de Entrenamiento.
- Moreno, F. (2008). La evaluación de las capacidades físicas. Técnicas, instrumentos y registro de los datos. Las pruebas de capacidad física: usos y valor formativo. *Centro Documentación De Estudios Y Oposiciones.*

- Moreno, J., & Martínez, C. (2010). Competencia Deportiva. Unidad de educación en educación física y deportes.
- Muñoz, D. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. *efdeportes*.
- Ortiz, A. (2012). Rendimiento Deportivo. *Redalyc*.
- Parera, R. (2011). Capacidades Físicas. *Universidad de Matanzas*.
- Ramirez, A. (2011). Metodología De La Investigación. *Universidad Javeriana*.
- Viru, M., & Viru, A. (2001). Análisis y control del rendimiento deportivo. *Human Kinetics Publishers*.

ANEXOS



ANEXO 1. Encuesta a Deportistas

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

Encuesta dirigida a deportistas de boxeo de Federación Deportiva de Tungurahua

OBJETIVO:

Conocer el criterio de los deportistas sobre si la condición física mejora el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la F.D.T

Instrucciones

- Al ser anónima la encuesta responda con toda libertad y sinceridad.
- Antes de responder las preguntas, lea atentamente, reflexione y luego de su opinión.
- Marque con una **X** dentro del paréntesis en la respuesta que considere correcta.

CUESTIONARIO

1. **¿Realiza ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad?**
Si () No ()
2. **¿Su nivel de velocidad es óptimo?**
Si () No ()
3. **¿Su nivel de resistencia es prolongada?**
Si () No ()
4. **¿El deportista coordina eficientemente?**
Si () No ()
5. **¿Ejecuta ejercicios de flexibilidad?**
Si () No ()
6. **¿A la semana trabaja usted con pesas para realizar golpes?**
Siempre () Frecuentemente () Nunca ()
7. **¿A la semana ejecuta ejercicios con ligas para perfeccionamiento de golpes?**
Siempre () Frecuentemente () Nunca ()
8. **¿A la semana practica usted una velocidad estimada en carrera?**
Siempre () Frecuentemente () Nunca ()
9. **¿El tiempo estimado en que usted se recupera después de un trabajo continuo es 5 minutos?**
Si () No ()
10. **¿Previo a una competencia, a la semana realiza usted sparring?**
Siempre () Frecuentemente () Nunca ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!

ANEXO 2. Paper

LA IMPORTANCIA DE ADQUIRIR UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA PARA LA EVOLUCION Y DESARROLLO COMPETITIVO DEL BOXEADOR

Christian Alexander Loor Herrera
Universidad Técnica de Ambato

Resumen

Trata sobre la importancia de analizar la condición física en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la F.D.T, como influye el desarrollo de la condición física dentro de una competencia y se menciona sobre lo primordial de establecer un entrenamiento planificado y estructurado para lograr buenos resultados. Este proceso se llevó a cabo con los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua con una población de 49 personas, se trabajó con la modalidad de campo porque se realizó encuestas en el lugar establecido. Esta información es muy valiosa y significativa para entrenadores, monitores deportistas y personas que estén dentro de este deporte que requieran ilustrarse. La condición física trabajada de forma estructurada y en base a un proceso logra desarrollar deportistas completos y así destacarse dentro de una competencia, es decir un boxeador que trabaja todos los ámbitos tanto técnica, táctica y trabajo físico logra ser un boxeador innato.

Palabras clave: Boxeo, condición física, preparación física, rendimiento

Abstract

Discusses the importance of analyzing the physical condition in athletic performance of boxers youth category in the FDT, and influences the development of physical condition within a competition and mentioned on the bottom line to establish a planned training and structured to achieve good results. This process was conducted with athletes Tungurahua Sports Federation with a population of 49 people, we worked with the mode field because survey was conducted in the established place. This information is very valuable and meaningful to coaches, trainers and athletes who are within the sport requiring illustrated. The fitness worked in a structured and based on a process achieves develop complete sports

and so noted in a competition, that is a boxer who works all areas both technical, tactical and physical work manages to be an innate fighter.

Keywords: boxing, fitness, fitness, performance

Introducción

El boxeo es un deporte olímpico y popular el cual demanda mucho esfuerzo y constancia para lograr resultados positivos, pero más allá del trabajo diario se requiere una base técnica trabajada conjuntamente con un entrenamiento planificado donde se maneje constantemente cargas de entrenamiento sistematizado con todos los parámetros para llegar a un nivel óptimo, pero lo más importante y esencial es el ser humano que como ser perteneciente a la clase superior del reino animal se distingue con nitidez una suma de factores físicos que hacen mayor o menor rendimiento en sus acciones es decir que tiene la capacidad de absorber todos los conocimientos tantos buenos o malos que le sean impartidos, de ahí la responsabilidad del entrenador, preparador o monitor de investigar para realizar un entrenamiento de calidad.

Al iniciar la práctica deportiva independientemente del deporte, se requiere ciertas cualidades físicas. (MEDINA, 1995), menciona que cada deporte requiere de un nivel determinado de una o varias cualidades físicas, entendiéndolas como la resistencia, fuerza, rapidez y movilidad. Este nivel permite ordenarlas según la importancia que tiene cada una en el deporte practicado y, por lo tanto, para el logro de resultados óptimos en la competencia. Esta importancia debe reflejarse en la planificación de entrenamiento, estableciendo la relación temporal correcta entre todas las cualidades a ser entrenadas.

El entrenamiento es un procedimiento en el cual se determina y se valora todos los aspectos del ser humano, mediante el cual se establece múltiples sistemas de entrenamientos que permiten adecuar y modificar los diferentes aspectos físicos como mentales en el deportista de acuerdo al objetivo a alcanzar, a este gran círculo pertenece la condición física donde (ZARAGOZA, SERRANO, & GENERELO , 2005) mencionan que el término condición física (CF), es la traducción española

del concepto inglés physical fitness, que hace referencia a la capacidad o potencial físico de una persona y constituye un estado del organismo originado por el entrenamiento, es decir, por la repetición sistemática de ejercicios programados.

Dentro de un entrenamiento el beneficiario es el educando, quien va a desarrollarse dependiendo del tipo de entrenamiento que realice es por tal razón que los entrenamientos deben ser planificados y cumplidos, (FONTANILLS, 2005) afirma que para que los boxeadores realicen un adecuado entrenamiento y por ende una buena competencia, las actividades de elevadas exigencias físicas deben ser incrementadas, es decir su capacidad de trabajo, esto se logra a través de una correcta dosificación y planificación de las cargas de entrenamiento las que provocan notables cambios en el nivel de rendimiento del boxeador, siento esto último posible gracias a los mecanismos de adaptación del organismo humano fundadas estas en la extraordinaria plasticidad de sus funciones fisiológicas. Pero no podemos incrementar el rendimiento deportivo del boxeador a su más óptimo nivel sin brindar la importancia requerida al desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Al hablar de capacidades físicas nos referimos a condición física, es decir son innatas del ser humano, pero pueden desarrollarse en base a un entrenamiento, (ARIZAGA, 2009) alude que todas las personas poseemos como capacidades físicas: la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación, etc, y es el desarrollo individual de estas capacidades, por medio de diversos factores, lo que determina el conocimiento sobre nuestra condición física.

Toda habilidad humana para desarrollarse y ser eficiente, necesita un soporte físico que es lo que entendemos por cualidades motrices, ese soporte físico, será la base para construir sobre ella, las habilidades y destrezas, siendo esto lo que sustentara la mejora de la actividad cotidiana y la salud, el trabajo metódico y el desarrollo intencionado, de estas cualidades, es lo que definimos como acondicionamiento físico, naturalmente este acondicionamiento físico determinará el nivel de condición física, que dependerá a su vez de la “entrenabilidad” o influencia que

puede ejercerse sobre las cualidades motrices mediante estímulos exteriores del sujeto (ARIZAGA, 2009).

Al mejorar y desarrollar todos los aspectos físicos en un entrenamiento, la siguiente etapa será verificar dichos aspectos dentro de una competencia entre ellos la condición física, en una competencia es donde tanto el boxeador como el entrenador son evaluados verificando su rendimiento, (GONZÁLES RODRIGUEZ, SAGARRA, & DÍAS, 2007) mencionan que muchos son los parámetros que pueden influir en el rendimiento del boxeador, y la mejora de cualquiera de ellos puede contribuir a incrementar sensiblemente el mejor producto ante los retos de la competición.

Para (SALINERO, y otros, 2011), el rendimiento es el resultado de la combinación de diversos factores: la dotación genética, el entrenamiento y la salud del deportista. A través de la evaluación física y fisiológica se pueden analizar estos factores con el fin de describir el perfil de los deportistas, comparar, repetir para valorar la progresión y aplicar estrategias adecuadas de entrenamiento.

Dentro de un entrenamiento el entrenador juega un papel muy importante y fundamental ya que es el responsable de adecuar al atleta para su participación en una competencia, pero más allá de eso el entrenador se convierte en un amigo de los deportistas es por ello que de la conexión que exista entre ellos va a depender mucho en su rendimiento, claro está acompañado de un buen entrenamiento orientado a obtener el mejor resultado, (LUTZ, 2007) menciona que la sabiduría específica del preparador consiste en saber estimular y dosificar los esfuerzos de sus pupilos, respecto a su cuerpo y las múltiples contingencias del oficio y garantizar el funcionamiento armonioso de la complicada maquinaria colectiva que transmite el saber y suscita la inversión de los boxeadores.

Materiales y métodos

En esta investigación se trabajó con el enfoque cuantitativo porque se evidenció las preguntas realizadas a través de datos numéricos. La población estaba compuesta por un total de 49 boxeadores, los deportistas pertenecen a la categoría juvenil, todos los participantes son de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Con la autorización del entrenador principal, se solicitó la participación de los deportistas en la investigación a los que se les informó del objeto de estudio, se les garantizó en todo momento el anonimato y la confidencialidad de los datos. Después de un evento informal en la institución a la que pertenecen se les pidió que contestaran a los cuestionarios utilizados en la investigación. Dichos cuestionarios fueron llenados siempre en presencia del investigador, con ausencia de entrenadores y recogidos personalmente de mano de cada deportista. Todos los deportistas accedieron voluntariamente a participar en este estudio que les ocupó aproximadamente de 10 a 15 minutos.

Resultados

El instrumento que se empleó para la realización de la investigación fue una encuesta en base a un cuestionario de 10 preguntas cerradas con opciones como: si, no, siempre, frecuentemente y nunca. La razón por la que se realizó este trabajo es para analizar la condición física en el rendimiento deportivo. Con respecto a la pregunta ¿Realiza ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad?, de 49 encuestados que representan el 100%, 32 personas que representan el 65% responden que realizan ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad, y 17 encuestado que representan el 35% responde que no realizan ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad, de manera general todos realizan ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad, esto se debe a que los entrenadores si están dosificando las diferentes cargas de trabajo.

En la pregunta ¿Ejecuta ejercicios de flexibilidad?, de 49 encuestados que representan el 100%, 18 personas que representan el 37% responden que, si ejecutan ejercicios de flexibilidad, mientras que 31 encuestados que representan el 63% responden que no ejecutan ejercicios de flexibilidad, la mayoría de deportistas no ejecutan ejercicios de flexibilidad, debido a que no realizan una activación corporal adecuada ni sistematizada y también no están ejecutando el estiramiento como es debido antes, durante y después de un entrenamiento.

Con los resultados evidenciados de las dos preguntas se puede establecer que los deportistas de boxeo de Federación Deportiva de Tungurahua no realizan un

entrenamiento adecuado ya que se establece mayor énfasis en ciertos aspectos físicos a ser desarrollados y otros no como lo es la flexibilidad.

En relación a la pregunta ¿El tiempo estimado en que usted se recupera después de un trabajo continuo es 5 minutos?, 49 encuestados que representa el 100%, 20 personas que representan el 41% responden que el tiempo estimado en que se recupera después de un trabajo continuo si es 5 minutos, mientras que 29 encuestado que representa el 59% responden que el tiempo estimado en que se recupera después de un trabajo continuo no es 5 minutos, debido a que los entrenadores no se están basando en las pulsaciones de cada deportista para verificar si están o no logrando lo esperado en el entrenamiento, razón por la cual afecta dentro de una competencia ya que no se está logrando desarrollar una resistencia aeróbica y anaeróbica teniendo en cuenta que este deporte demanda desarrollar esta capacidad al ser un deporte cíclico

Discusión

En Federación Deportiva de Tungurahua los boxeadores no ejecutan ejercicios de flexibilidad, teniendo en cuenta que es fundamental dentro de cualquier deporte para lograr resultados positivos mediante de la condición física de un deportista. (ARREGUI ERAÑA & MARTÍNEZ DE HARO, 2001) menciona que las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico hay que desarrollar un trabajo basado en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Pero al referirnos específicamente a flexibilidad (ALVARÉZ , 2009) la define como “aquella cualidad que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo de recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de gran agilidad y destreza” es decir es una cualidad básica para que un deportista mejore, dicha cualidad se desarrolla en base a diferentes ejercicios como lo establece (MARTÍNES DE HARO & DE LA REINA MONTERO, 2003) “Los ejercicios de flexibilidad tendrán siempre un carácter generalizado, será imprescindible realizarlos durante y al término de las actividades de resistencia y fuerza, para proporcionar la justa longitud de aquellos haces

musculares que han sido contraídos intensa y repetidamente” en base a tal doctrina deportiva se ha podido establecer la importancia de la flexibilidad dentro de un entrenamiento es decir en todo deporte se requiere la debida atención y hay que desarrollarla dentro de un buen trabajo de condición física.

Los deportistas de boxeo de la Provincia de Tungurahua realizan ejercicios de fuerza de acuerdo a su edad, debido a que en el boxeo es adecuado desarrollar esta cualidad por etapas para lograr una óptima condición física y así poder desplegar con éxitos las demás direcciones de entrenamiento, por ello (RODRIGUEZ, ENRÍQUEZ, CASTRO, & AYALA, 2016) manifiesta que una de las capacidades más importantes a desarrollar es la fuerza es sus expresiones rápida, explosiva y fuerza, resistencia, esta última es determinante para poder conservar niveles de potencia en la segunda mitad del combate. De tal forma (RODRÍGUEZ GARCÍA, 2012) manifiesta que la fuerza se presenta como uno de los componentes de rendimiento esenciales en cualquier disciplina deportiva, así como en las distintas expresiones donde la actividad motriz sea necesaria y fundamental por lo que, las formas de presentación de dicha cualidad son muy modificadas, y es de importancia el conocimiento adecuado y meticuloso de las necesidades particulares de cada especialidad o tarea, con el objeto de delinear programas de trabajo de fuerza específicos e individualizados.

Los deportistas en la disciplina de boxeo de la provincia de Tungurahua no afianzan su recuperación en 5 minutos después de un trabajo continuo por lo que “El perfil de exigencia del Boxeo demanda una elevada preparación en esta dirección, el combate produce mucho desgaste por el intercambio de golpes y forcejeos. El desplazamiento constante por el ring que exige, rendimiento aeróbico óptimo” (RODRIGUEZ, ENRÍQUEZ, CASTRO, & AYALA, 2016).

Mientras que según (Berthoin & Gerbaux, 2004) citado por (RODRÍGUEZ, RINCÓN, & PABÓN, 2014), menciona que la resistencia es una cualidad que es importante trabajarla a diario para mejorar la salud y la condición física en los individuos, por otro lado se encuentran elementos importantes como: “el niño prepúber tiene una menor capacidad para utilizar la vía anaeróbica láctica porque sus

células musculares ni contiene la adecuada cantidad y actividad de enzimas necesarias, para este metabolismo. Por tanto, en las actividades físicas de alta intensidad por tiempo superior a en las actividades físicas y de alta intensidad por tiempo superior a los diez segundos y hasta los dos minutos, no es muy eficiente” (Manso y Cols, 1998).

Conclusión

Se evidencia la importancia de la condición física dentro de una competencia, ya que al lograr desarrollar las condiciones físicas innatas del boxeador en base a entrenamiento planificado se logra obtener resultados positivos en una competencia.

El rendimiento de un deportista se evidencia dependiendo de la evolución que haya tenido dentro de su entrenamiento, razón por la cual se debe trabajar la condición física teniendo en cuenta cada uno de los procesos a seguir, y trabajando cada uno de los parámetros y dependiendo del individuo ya que cada uno es diferente.

Por último, se concluye que la condición física es fundamental dentro de una competencia porque al trabajar con aspectos como: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad intrínsecamente en un entrenamiento se está logrando deportistas con un alto nivel, cabe mencionar que por más base técnica y táctica que un boxeador posea si no se desarrolló correctamente la condición física no se logrará obtener resultados óptimos.

Bibliografía

- Rodríguez , N., Rincón , S., & Pabón, C. (2014). Factores Motivacionales En Las Actividades De Resistencia Aérobica En El Club De Deportes Defensa Personal En La Ied Hernando Duran Dussan. *Recuperado de GOOGLE ACADEMIC:*
http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/bitstream/handle/10656/3352/TEFIS_RodriguezMalaverNelson_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez, E., Enríquez, L., Castro, I., & Ayala, C. (2016). Individualización Del Entrenamiento De La Fuerza Resistencia De Los Boxeadores De La Liga Cantonal De Manta. *DEPORTE VIDA*, 14.
- Alvaréz , C. (2009). Atletismo básico. *S.L. Editorial Gymnos*.
- Arizaga, M. (2009). El tratamiento de la condición física. Evolución, histórica y tendencias actuales . *Revista Digital de Educación Física*, 8.
- Arregui, J., & Martínez, V. (2001). Estado Actual De Las Investigaciones Sobre La Flexibilidad . *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 1*, 9.
- Fontanills, J. (2005). Capacidad física resistencia en los boxeadores tailandeses para Atenas 2004 . *EFDEPORTES*, 10.
- Gonzáles, M., Sagarra, A., & Días, P. (2007). La escuela de boxeo como metodología para desarrollar la habilidad perceptiva motilidad ocular durante el entrenamiento del boxeador. Su designación científica. *EFDEPORTES*, 8.
- Lutz, B. (2007). Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador . *Revista Argentina de Sociología*, 6.
- Martínes, V., & De La Reina, L. (2003). Manual De Teoría Y Práctica Del Acondicionamiento Físico. *CV Ciencias del Deporte*.
- Medina, J. (1995). Deportes y Educacion Fisica. *Perfiles Educativos*, 6.

- Rodríguez, P. (2012). Fuerza, su clasificación y pruebas de valoración. *Universidad de Murcia. Facultad de Educación*, 17.
- Rodriguez, E., Enríquez, L., Castro, I., & Ayala, C. (2016). Individualización Del Entrenamiento De La Fuerza Resistencia De Los Boxeadores De La Liga Cantonal De Manta. *deporvida*, 14.
- Salinero, J., Gonzáles, C., Ruiz, D., Abián, J., García, A., Rodriguez, M., & Cruz, A. (2011). Valoración De La Condición Física Y Técnica En Fútbolistas Jóvenes . *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* , 19.
- Zaragoza, J., Serrano, E., & Generelo , E. (2005). Dimensiones De La Condición Física Saludable: Evolución Según Edad Y Género. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 19.