



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN:  
MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

**TEMA:**

**EL BOX Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS  
ESTUDIANTES 1º DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
“FRANCISCO HUERTA RENDON” DE LA CIUDAD DE BABAHOYO,  
PROVINCIA DE LOS RÍOS PERIODO 2015 – 2016.**

**ESTUDIANTE:**

**LUIS ENRIQUE SAAC ROSADO**

**TUTOR:**

**MARCO FUENTES LEÓN. Msc.**

**LECTORA:**

**GOLDA LOPEZ BUSTAMANTE. MSC.**

**Babahoyo – Los Ríos**

**2016**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**CERTIFICACION DE AUTORIA**

Yo, **LUIS ENRIQUE SAAC ROSADO**, portador de la cedula de ciudadanía **120499082-2**, Estudiante de Cultura Física de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación de la UTB, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Mención Cultura Física, declaro que soy la autora del presente Informe final de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal con el tema:

**EL BOX Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FISICO DE LOS ESTUDIANTES 1º DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCO HUERTA RENDÓN” DE LA CIUDAD DE BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS PERIODO 2015 – 2016.**

Todos los efectos académicos y legales que se desprenden del presente trabajo serán de mi exclusiva responsabilidad.

---

**LUIS ENRIQUE SAAC ROSADO**

**C.C. # 120499082-2**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL  
DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN.**

Babahoyo, Octubre 2016

En mi calidad de Tutor del Informe Final de Investigación sobre el tema:  
**EL BOX Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FISICO DE LOS  
ESTUDIANTES 1º DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
“FRANCISCO HUERTA RENDON” DE LA CIUDAD DE BABAHOYO,  
PROVINCIA DE LOS RÍOS PERIODO 2015 – 2016.**

, de la egresado del Programa de Seminario de Informe Final: **LUIS  
ENRIQUE SAAC ROSADO**, considero que dicho informe investigativo  
reúne todos los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la  
sustentación ante el Tribunal Examinador que el Honorable Consejo  
Directivo designe para su correspondiente estudio y calificación.

---

MARCO FUENTES LEÓN MSC.

**TUTOR**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**



**CERTIFICADO DE APROBACION DE LA LECTORA DEL INFORME**  
**FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Babahoyo, Octubre 2016

En mi calidad de Lector del Proyecto de Investigación sobre el tema: **LA EL BOX Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FISICO DE LOS ESTUDIANTES 1º DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCO HUERTA RENDON” DE LA CIUDAD DE BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS PERIODO 2015 – 2016**, de la egresado del Programa de Seminario de Informe Final de Investigación: **LUIS ENRIQUE SAAC ROSADO**, considero que dicho informe investigativo reúne todos los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la sustentación ante el Tribunal Examinador que el Honorable Consejo Directivo designe para su correspondiente estudio y calificación.

---

**GOLDA LOPEZ BUSTAMANTE. MSC.**  
**LECTORA**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA**

Yo, **LUIS ENRIQUE SAAC ROSADO**, portador de la cédula de ciudadanía 120499082-2, egresado de la Escuela de Cultura Física, DECLARO:

Que soy autor del presente trabajo de investigación que tiene como título:

**EL BOX Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FISICO DE LOS ESTUDIANTES 1º DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCO HUERTA RENDON” DE LA CIUDAD DE BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS PERIODO 2015 – 2016.**

El mismo que es original, auténtico y personal. Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

**Babahoyo, 22 de diciembre del 2015**

---

**LUIS ENRIQUE SAAC ROSADO**  
120499082-2

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de investigación se lo dedico:

A Dios, por darme la fuerza y perseverancia para culminar con éxitos mis estudios.

A mis padres, que con sus consejos, esfuerzo y sacrificio han hecho de mí una persona de bien y con ganas de salir adelante.

A mi amigos, que con su apoyo y confianza me ayudaron a alcanzar mi meta profesional como es la Licenciatura en Cultura Física.

A todos ellos mis más sinceros agradecimientos, que Dios me los bendiga hoy mañana y siempre.

**LUIS SAAC ROSADO**

## **AGRADECIMIENTO**

El autor deja constancia de su agradecimiento a la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación de la Universidad Técnica de Babahoyo.

A la MSc. Guísela Rodríguez Mora asesor del perfil de investigación, que nos impartió con su conocimiento.

A los docentes por haberme guiado sabiamente y en general a todas aquellas personas que en menor o mayor grado han contribuido a la feliz culminación del presente trabajo.

**LUIS SAAC ROSADO**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**



**INFORME DE RESULTADO DE URKUND**

Documento	NEW-MORA JENNIFER (4).docx (D22534204)
Presentado	2016-10-19 16:44 (-05:00)
Presentado por	jhora5521@gmail.com
Recibido	afuentes.utb@analysis.orkund.com
Mensaje	Mostrar el mensaje completo
Resultado	10% de esta aprox. 18 páginas de documentos largos se componen de texto presente en 15 fuentes.

Lista de fuentes	Bloques
	<a href="https://www.researchgate.net/p...">https://www.researchgate.net/p...</a>
	<a href="http://www.elcomercio.com/ten...">http://www.elcomercio.com/ten...</a>
	<a href="http://bvs.sld.cu/revistas/san/vo...">http://bvs.sld.cu/revistas/san/vo...</a>
	<a href="http://www.redalyc.org/pdf/170/...">http://www.redalyc.org/pdf/170/...</a>
	<a href="https://prezi.com/nrktfoadmih/">https://prezi.com/nrktfoadmih/...</a>
	<a href="http://repositorio.ug.edu.ec/bits...">http://repositorio.ug.edu.ec/bits...</a>
	<a href="http://www7.uc.cl/prontus_enfe...">http://www7.uc.cl/prontus_enfe...</a>
	<a href="https://dialnet.unirioja.es/desca...">https://dialnet.unirioja.es/desca...</a>
	<a href="https://www.wcupa.edu/knowle...">https://www.wcupa.edu/knowle...</a>
	<a href="http://comofuncionaque.com/au...">http://comofuncionaque.com/au...</a>

Msc. MARCO FUENTES LEON, con número de cedula 120303023-2 tutor del Informe Final de Investigación, informo que despues de realizar el analisis del documento de Tesis de la Egresada **LUIS ENRIQUE SAAC ROSADO** con número de cedula 120499082-2, del cuarto año de la carrera de CULTURA FÍSICA en la herramienta Antiplagio URKUND por segunda ocasión, estos fueron los resultados: 10%

Babahoyo, Octubre del 2016

Atentamente

Msc. Marco Fuentes León.

TUTOR





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**



**RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL  
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

# ÍNDICE

## CONTENIDO

PORTADA.....	i
CERTIFICACION DE AUTORIA .....	ii
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR .....	iii
CERTIFICADO DE APROBACION DE LA LECTORA .....	iv
CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA .....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
INFORME DE RESULTADO DE URKUND.....	viii
RESULTADO DEL INFORME FINAL.....	ix
ÍNDICE.....	x
ÍNDICE DE TABLAS.....	xii
RESUMEN .....	xiii
SUMMARY .....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I.....	2
1. TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.1. MARCO CONTEXTUAL .....	2
1.2. SITUACIÓN PROBLÉMÁTICA .....	4
1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	5
1.3.1. PROBLEMA GENERAL.....	5
1.3.2. SUB PROBLEMAS O PROBLEMAS DERIVADOS.....	5
1.4. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....	6
1.4.1. DELIMITACIÓN ESPACIAL .....	6
1.4.2. DELIMITACIÓN DEMOGRÁFICA.....	6
1.4.3. DELIMITACIÓN TEMPORAL.....	6
1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....	7
1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION.....	7
1.6.1. OBJETIVO GENERAL.....	8
1.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	8
CAPITULO II.....	9
2. MARCO TEORICO.....	9

2.1.	MARCO CONCEPTUAL.....	9
2.2.	MARCO REFERENCIAL.....	35
2.3.	POSTURA TEORICA.....	36
2.4.	HIPOTESIS .....	39
2.4.1.	HIPÓTESIS GENERAL .....	39
2.4.2.	HIPÓTESIS ESPECÍFICA.....	39
2.5.	VARIABLES RELEVANTES.....	39
	CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	40
3.	RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	40
3.1.	PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS.....	40
3.2.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	41
3.3.	CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES .....	50
3.3.1.	ESPECÍFICAS .....	50
3.3.2.	GENERAL.....	50
3.4.	RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.....	51
3.4.1.	ESPECÍFICAS .....	51
3.4.2.	GENERAL.....	51
	CAPÍTULO IV. PROPUESTA DE APLICACIÓN.....	52
4.	PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS .....	52
4.1.	ALTERNATIVA OBTENIDA .....	52
4.2.	ALCANCE DE LA ALTERNATIVA .....	52
4.3.	ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA.....	52
4.4.	ANTECEDENTES .....	52
4.5.	JUSTIFICACIÓN.....	54
4.6.	OBJETIVOS .....	55
4.6.1.	GENERAL.....	55
4.6.2.	ESPECÍFICOS.....	55
4.7.	ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.....	56
4.8.	TÍTULO .....	58
4.9.	RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA.....	58
	BIBLIOGRAFÍA.....	59
	ANEXOS.....	60

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA # 1.....	41
TABLA # 2.....	42
TABLA # 3.....	42
TABLA # 4.....	42
TABLA # 5.....	43
TABLA # 6.....	43
TABLA # 7.....	44
TABLA # 8.....	44
TABLA # 9.....	45
TABLA # 10.....	45
TABLA # 11.....	45
TABLA # 12.....	46
TABLA # 13.....	46
TABLA # 14.....	46
TABLA # 15.....	47
TABLA # 16.....	47
TABLA # 17.....	48
TABLA # 18.....	48

## RESUMEN

La investigación titulada “El box y su incidencia en el desarrollo físico de los estudiantes 1º de bachillerato de la Unidad Educativa “Francisco Huerta Rendón” de la ciudad de Babahoyo, provincia de los Ríos periodo 2015 – 2016”, representa un tema importante, al reseñar consideraciones que develan las particularidades que adopta la práctica del Box, en los estudiantes objeto de estudio, así como la incidencia real de esta especialidad deportiva en el desarrollo físico de los educandos. El resultado alcanzado en la actividad investigativa desplegada, puede catalogarse como actual, además de estar revestido de una significativa importancia, la concreta en la determinación de los procesos específicos en el área del box para la efectividad del desarrollo físico en los estudiantes 1º de bachillerato de la unidad educativa “Francisco Huerta Rendón. Para el desarrollo de la investigación fueron seleccionados y aplicados métodos del nivel teórico y del nivel empírico de la investigación científica.

## **SUMMARY**

The research titled "The box and its impact on the physical development of students 1st high school of the Education Unit" Francisco Huerta Rendon "Babahoyo city, province of the Rivers period 2015 to 2016" is an important topic, review the special considerations that reveal the practice of adopting Box in students under study, as well as the real impact of this sport specialty in physical development of learners. The result reached in the research activity undertaken can be classified as current, as well as being covered with a significant importance, the concrete in the determination of the specific processes in the area of the box for the effectiveness of physical development in students 1 baccalaureate the educational unit "Francisco Huerta Rendón. For the development of the research they were selected and applied theoretical methods and empirical level of scientific research. methods and empirical level of scientific research.

## INTRODUCCIÓN

El Boxeo o Box, como también se lo denomina popularmente, es un deporte de contacto en el cual se enfrentan dos individuos que lucharán únicamente con sus puños enfundados en unos guantes especiales con los cuales se golpearán y cuya principal condición será golpear al contrario por encima de la cintura dentro de un cuadrilátero que se encuentra especialmente diseñado para tal fin.

Si para la práctica de cualquier deporte se requiere una preparación, en el boxeo el cuidado del púgil reviste más importancia debido a la dureza del deporte.

A pesar de que las principales armas de un boxeador son sus brazos, la fuerza y la eficacia de sus golpes, así como su efectividad, no reside solamente en sus bíceps, tampoco en sus puños. Reside en una serie de grupos musculares que debe desarrollar no tan solo en potencia, sino además en elasticidad.

El boxeador necesita buenos deltoides, dorsales, pectorales, y tríceps. Para protegerse de los ataques de su rival necesita una especie de coraza abdominal, y a tal fin precisa desarrollar y fortalecer sus músculos, los abdominales oblicuos.

El objetivo de este trabajo es determinar la importancia de este deporte mediante la práctica de actividad física se va a desarrollar las capacidades psicomotoras de los estudiantes del 1 bachillerato de la unidad educativa Francisco Huerta Rendón. Con el entrenamiento, el boxeador no debe buscar el desarrollo voluminoso de sus músculos, el boxeador necesita músculos que trabajen elásticamente, no en contracción. Necesita músculos largos y flexibles, ligeros, rápidos, no músculos cortos y voluminosos.

# **CAPÍTULO I.**

## **1. TEMA DE INVESTIGACIÓN**

EL BOX Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FISICO DE LOS ESTUDIANTES 1º DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCO HUERTA RENDON” DE LA CIUDAD DE BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RIOS PERIODO 2015 – 2016.

### **1.1. MARCO CONTEXTUAL**

La disciplina de boxeo es una de las más interesantes de los deportes de contacto ya sea por su táctica y por la autoestima que ésta genera en sus seguidores. El boxeo es un famoso deporte a nivel mundial que pasó a ser modalidad Olímpica en el año 1904, durante la celebración de los Juegos Olímpicos de San Luis, en los Estados Unidos de Norte América.

En el Ecuador la práctica de boxeo a nivel educativo es un tema novedoso pues muchos docentes e incluso los padres de familia consideran de este deporte algo rudo.

Actualmente el ministerio de deportes, impulsado por el gobierno vigente está aportando a más de 500 planteles alrededor del país, entre jardines de infantes, escuelas y colegios, un kit de implementos deportivos, cada uno armado de acuerdo a las edades del plantel. Con estos, se fomenta la práctica de varios deportes a nivel estudiantil.

Aprovechando que en el trabajo físico del boxeo intervienen todos los grupos musculares tratando de dar resistencia al tren inferior, fuerza, velocidad y potencia al superior, con uno de los trabajos más intensos en la parte abdominal.



Si sumamos a todo esto una metodología adecuada, o sea cambiando el Paradigma de la clase tradicional de boxeo, donde se busque además de los atributos técnico-tácticos- estratégicos, la diversión, la comprensión del otro, trabajo en equipo podremos lograr estos beneficios para nuestra salud psicofísica.

Se sigue participando año tras año en los juegos cantonales, con las diferentes disciplinas, que oferta la Federación Deportiva Cantonal, entre estas, está la disciplina de boxeo con; sus respectivas categorías un deporte de combate caracterizado por el enfrentamiento en la superación recíproca de dos competidores. El objetivo final del boxeo es golpear al adversario de forma efectiva, procurando mantener una condición defensiva que garantice no ser golpeado.

## 1.2. SITUACIÓN PROBLÉMÁTICA

El Boxeo es uno de los deportes más antiguos del mundo, sin embargo, no posee bases científicas desarrolladas, en comparación con otros deportes modernos, como lo son el Fútbol, el Rugby, el Atletismo, entre otros (BERTA, 2014). En este sentido, la falta de estudios científicos en el Boxeo perjudica la adecuación en los métodos y medios de desarrollo físico para la práctica deportiva.

En Cuba los entrenadores establecerán las necesidades de entrenamiento de cada alumno, de acuerdo a las características de cada uno, fijando las rutinas que éstos deban seguir para adquirir el estado físico adecuado para la práctica del deporte, supervisando la evolución de su estado físico y la progresión del aprendizaje. Los entrenadores velarán por el precalentamiento de todo boxeador que concurra en la sala, recomendando en cada caso la realización de los ejercicios necesarios para lograr dicho.

En nuestro país se ha desarrollado este deporte como una rutina ya que se realizan demostraciones competencias nacionales e internacionales en las que muchos de nuestros deportistas en el país se han caracterizado por tener combate de alto nivel entre ellos podemos mencionar a Manolo Vizcaíno, Tito Simón, Kid Lombardo, Saturnino Guzmán, Kid Montana, Carlos Chino Zavala, Kid Charol II, Kid Roberts.

Para analizar el tema de la profesionalización del deporte en Ecuador y su futuro desarrollo, entablamos diálogo con el presidente de la ABP, Francis Abad, quien de entrada supo reconocer que "las asociaciones no han hecho lo suficiente como para unirse y florecer el boxeo nacional, en un principio la ABP conformó a su turno tres comisiones que velaran por el boxeo.

Hasta hace muy poco no existían carteleras profesionales que puedan atraer al público y, en los últimos meses la Asociación de Boxeo de Pichincha (ABP), con el aval de la Federación Ecuatoriana de Boxeo (FEB) han realizado varias programaciones profesionales que de alguna manera empiezan a despertar el interés de la afición capitalina en especial, tradicionalmente catalogada como amante del buen box.

Durante más de una década de experiencia deportiva del autor como deportista elite de la selección de la provincia de Los Ríos ha permitido apreciar de cerca las dificultades que algunos entrenadores presentan al momento de las prácticas y la aplicación de los métodos del entrenamiento.

En la Unidad Francisco Huerta Rendón se busca promover el boxeo en los estudiantes del 1 de bachillerato para dar a conocer la importancia y los beneficios que brinda este deporte en la actualidad, con el fin de mantener a los estudiantes ocupado con algo productivo, ya que hay un dicho mente sana cuerpo sano, de ahí la práctica de este deporte que nos ayuda a concientizar y a alejar a los estudiantes de los vicios y aprendan a valorar el deporte

### **1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.3.1. PROBLEMA GENERAL**

¿De qué manera influye del box en el desarrollo físico de los estudiantes 1º de bachillerato de la Unidad Educativa “¿Francisco Huerta Rendón” de la ciudad de Babahoyo provincia de Los Ríos, periodo 2015 – 2016?

#### **1.3.2. SUB PROBLEMAS O PROBLEMAS DERIVADOS**

¿Cuál es el nivel de desarrollo físico de los estudiantes 1º de bachillerato de la Unidad Educativa “Francisco Huerta Rendón”

¿Qué métodos que utilizan los Docentes de cultura física para el desarrollo del box de los estudiantes 1º de bachillerato de la unidad educativa “Francisco Huerta Rendón” de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos periodo 2015 – 2016?

¿Cuáles son los procesos específicos en el área del box para la efectividad del desarrollo físico en los estudiantes 1º de bachillerato de la unidad educativa “Francisco Huerta Rendón” de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos periodo 2015 – 2016?

#### **1.4. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **1.4.1. DELIMITACIÓN ESPACIAL**

La Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón de la Provincia de los Ríos.

##### **1.4.2. DELIMITACIÓN DEMOGRÁFICA**

Estudiantes del 1º de bachillerato.

##### **1.4.3. DELIMITACIÓN TEMPORAL**

Periodo 2015 – 2016

## **1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

El rendimiento deportivo de los educandos a la hora de practicar un deporte como le es el box juega un papel importante importante en el resultado competitivo de los deportistas, ya que esta aporta las características de detección de talentos para la iniciación deportiva siendo esta es una de las tareas más complejas que afrontan los entrenadores de Boxeo. La necesidad de asegurar la reserva deportiva con habilidades y destrezas motrices constituye un referente importante en el aseguramiento de los resultados competitivos. (IZA, 2014)“

La presente investigación toma gran importancia en el desarrollo deportivo del box, Intra institucional ya que contribuirá al incremento de los resultados deportivos en las diferentes competiciones nacionales del box, en que participen los 1º de bachillerato de la unidad educativa “Francisco Huerta Rendón” de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos periodo 2015 – 2016.

Los resultados de esta investigación contribuirán al perfeccionamiento de la metodología que utilizan los entrenadores para el desarrollo físico en los diferentes ejercicios competitivos (box), lo que a su vez repercutirá en el incremento de este deporte en las diferentes actividades.

Los beneficiarios directos de esta investigación serán los estudiantes ya mencionados para un desarrollo óptimo en su vida estudiantil entorno a la asignatura de cultura física.

## **1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION**

### **1.6.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la incidencia del box en el desarrollo físico de los estudiantes 1º de bachillerato de la Unidad Educativa “Francisco Huerta Rendón” de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos periodo 2015 – 2016.

### **1.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Analizar el nivel de desarrollo físico de los estudiantes 1º de bachillerato de la unidad educativa “Francisco Huerta Rendón”.

Establecer el nivel en que se encuentra el desarrollo físico de 1º de bachillerato de la unidad educativa “Francisco Huerta Rendón”.

Identificar los métodos que utilizan los entrenadores de potencia para el desarrollo del box físico y practico de los estudiantes 1º de bachillerato de la unidad educativa “Francisco Huerta Rendón” de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos periodo 2015 – 2016.

Elaborar la estructura general de un modelo para sustentar la planificación del proceso de entrenamiento del Box.

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO TEORICO**

El presente trabajo analiza la construcción de una situación poco establecida dentro del marco educativo. Hablamos del boxeo como disciplina deportiva que no tiene espacios suficientes dentro de los planteles. Para ello es necesario abordar algunos conceptos que sería de ejes para la construcción del marco teórico describiendo las variables para lo cual hace referencia esta investigación.

#### **2.1. MARCO CONCEPTUAL**

##### **EI BOX**

No hay acuerdo sobre el boxeo en libros de texto. En parte porque es un arte físico, no es una ciencia exacta, y en parte porque muchos grandes entrenadores nunca ponen la pluma en el papel. Y, por supuesto, hay tantos estilos de boxeo que nunca se podría realmente enseñarlos a profundidad. La mayoría de los libros, por lo tanto, se escriben en la era moderna y se centran en la construcción en lugar de la estrategia en el ring. (SLACK, 2014)

##### **HISTORIA DEL BOX**

Los orígenes del llamado “deporte de los puños”, se pueden precisar a partir de los hallazgos de la antigüedad que se han acumulado, fundamentalmente vinculados al pugilato que era el nombre que recibía, en tiempos remotos, la actividad que hoy todos identificamos con el boxeo.

Dichos hallazgos, fruto de numerosos descubrimientos arqueológicos entre los que se encuentran, los dirigidos por Ephiriam A. Speiser y un

grupo de arqueólogos australianos de la Universidad de Pensilvania (1933), descubrieron en Khafajah (Tepe Gowra) cerca de Bagdad (capital de Irak), en un templo construido hace unos 3.500 años, dos piezas. Una de piedra con una representación de dos púgiles en guardia y la otra de bronce representando a dos púgiles en acción.

Destacar también los efectuados por (DAVIDSON, 2004), que encontró unas imágenes de pugilistas en relieve y vasos de Hagia Triada, en la minoica Knossos (isla de Creta).Capítulo I. Un acercamiento al boxeo

Los anteriores ejemplos citados se suman a muchos otros y constituyen las evidencias objetivas que demuestran que el tipo de actividad humana que se analiza atesora una historia de más de 5.000 años, lo que convierte al boxeo, según (JIMÉNEZ, 2014) en “un deporte de todos los tiempos”.

Existen muchas representaciones o pinturas en las que aparecen, por ejemplo, escenas de peleas de puños, grabadas en las paredes de los sepulcros de un faraón de la dinastía XVIII (año 1600); relieve encontrado en el Tigris-Éufrates, Mesopotamia (año 1500); imágenes de pugilistas en un jarrón Minoico (Chipre, año 1100); una xilografía rusa (finales del siglo XVII), etc.

Estas evidencias son inequívocos testimonios de la existencia y proliferación de lo que puede entenderse como la génesis del boxeo, en los pueblos de África, Egipto, Grecia y Europa, fundamentalmente.

## **BOX COMO DISCIPLINA DEPORTIVA**

Según (Paginas Amarillas, 2011) es un deporte que se efectúa de manera opositora entre dos personas, en donde cada cual tiene como propósito golpear a al otro con sus puños para derivarlo.



El Marqués de Queensbury fue quien en 1865 modificó un anterior reglamento en las que incluyó el uso de los guantes.

En este deporte el uso de los guantes especiales que sirven de protección ante el contrincante, son de suma importancia. Estos competidores deben usar la astucia para golpear y no ser golpeado, rigiéndose por unas reglas preestablecidas y en la cual el primero que caiga al suelo, debe esperar hasta que el referee o árbitro le permita regresar a la pelea, de no ser así, el caído será derrotado dando termino a la competencia proclamando al ganador.

Los encuentros en un set de rounds tienen una duración de tres minutos, con un espacio de al menos un minuto entremedio para consultar a su entrenador. El árbitro en todo momento debe estar presente en el ring y es el quien inicia la pelea y la termina. Otros dos árbitros estarán fuera del ring para verificar desde otro ángulo, la asignación de los puntos a los contendores por sus golpes.

El sistema de puntuación más utilizado es el de 10 puntos. El participante con más puntos al final de la pelea gana, o también cuando el contrincante no es capaz de levantarse de la lona en 10 segundos, lo que se entiende como KO o Knock Out. Dentro de las reglas está la prohibición de pegar bajo el cinturón, agarrar, empujar o morder, y las faltas a estas reglas se conocen como fouls; también se prohíbe pegar en los riñones, en la espalda, en la parte trasera del cuello o de la cabeza, y los golpes solo pueden ser propiciados con los puños cerrados.

Los encuentros de boxeo se dividen según el título al que se aspira, para el título mundial son 15 asaltos, 12 para el título continental o nacional, 10 para los combates sin título en juego y 3 para los combates de las categorías de aficionados.

Los boxeadores tienen varias categorías: paja, minimosca, mosca, supermosca, gallo, supergallo, pluma, superpluma o ligeros junior, ligero, superligeros o welters junior, welters, superwelters o medios juniors, medios, supermedios, semipesados, cruceros y pesos pesados.

La condición esencial es tener excelente condición física, mental y emocional.

## **FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BOX**

Entre los fundamentos del boxeo y las más básicas citadas por el (ALCIDES, 2012) podemos enunciar las siguientes:

### **ELEMENTOS TÉCNICOS**

- Para de combates
- Desplazamiento
- Los Golpes
- Defensas

### **ELEMENTOS TACTICOS**

- Preparación para el ataque
- Las distancias
- Los contra – ataques

### **EL BOXEO EN LA ADOLESCENCIA:**

El boxeo no es adecuado para niños y adolescentes, y los padres deben animar a sus hijos a encontrar deportes que no se enfoquen en administrar golpes a la cabeza y el rostro.

Esas son las conclusiones de una nueva declaración de política de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) y de la Sociedad Canadiense de Pediatría (Canadian Paediatric Society) que recomienda que los pediatras se opongan vigorosamente a que los niños participen en boxeo.

"Cuando boxean, se anima y premia a niños y jóvenes por golpear la cabeza. Lo que decimos es que no se debe hacer participar a los niños en un deporte en que los golpes a la cabeza se permiten y fomentan", señaló la Dra. Claire LeBlanc, coautora de la nueva declaración de posición y presidenta del Comité de vida sana y activa y medicina del deporte de la Sociedad Canadiense de Pediatría. **(GORDON, 2011)**

## **BENEFICIOS DEL BOXEO**

Aunque para muchos el boxeo es un deporte solo para hombres fuertes, por la brutalidad con que se golpean en el ring, lo cierto es que todos pueden practicarlo (excepto quienes sufren de las articulaciones por la intensidad de los movimientos).

Solo se necesita disciplina, buena alimentación y muchas ganas de divertirse, pues a diferencia de lo que podemos pensar, los ejercicios que se realizan en cada entrenamiento son muy entretenidos. De ahí que los resultados de practicarlo constantemente salten a la vista a las pocas semanas.

## **HABILIDADES DEL BOXEO**

Agilidad, equilibrio, tonificación muscular, liberación de estrés, aumento de reflejos, mejoramiento del sistema cardiovascular, entretenimiento. (IZA, 2014)

## REGLAMENTOS

- **BOXEO OLÍMPICO**

El boxeo cuenta con un grupo de reglas conocidas como las Reglas Unificadas del Boxeo, las cuales son gobernados por la Asociación de Comisiones de Boxeo (ABC por sus siglas en inglés), un organismo con poder de regulación de los deportes de combate en Estados Unidos y Canadá.

Las reglas unificadas de boxeo son complementarias con las reglas del boxeo específicas para cada comisión. Son producto de la evolución del deporte del boxeo, así como de la tradición y el conocimiento acumulado en la práctica del mismo, siempre teniendo como punto de partida el núcleo de las Reglas de Queensberry, primer conjunto detallado de reglas modernas en la práctica del boxeo.

Las reglas unificadas del boxeo más importante, las cuales aplican para combates de boxeo efectuados realmente en todo el mundo y siempre en las peleas de campeonato, son las siguientes (hasta 24 de julio de 2012):

- Cada round consistirá de tres minutos de duración, con un minuto de descanso entre rounds.
- El réferi es el único árbitro y el único que puede detener un combate.
- Todos los combates serán evaluados y anotados por tres jueces.
- El sistema estándar para anotar una pelea será el de los 10 puntos para el vencedor del round o asalto.
- La cuenta obligatoria de 8 como protección después de alguna caída será un procedimiento estándar en todos los combates.
- No hay cuenta de protección de pie (a diferencia del boxeo amateur).
- No hay regla de las tres caídas, según la cual un combate terminaría si un peleador es derribado tres veces en un mismo round.

- Un peleador que ha sido derribado no puede ser salvado por la campana en ningún round, lo que significa que el peleador deberá de levantarse a la cuenta del réferi aunque el round ya haya concluido para poder continuar en el combate.
- Si un boxeador sufre una lesión como resultado de un golpe limpio y la lesión es tan severa como para terminar el combate, el boxeador lesionado perderá por nocaut técnico (TKO por sus siglas en inglés).
- Si un foul intencional le causa una lesión a uno de los peleadores y ésta es tan severa que el peleador lesionado no puede continuar, el peleador que cometió el foul perderá por descalificación.
- Si un foul intencional le causa una lesión a uno de los peleadores y el réferi permite que el combate continúe, el réferi notificará a las autoridades y le restará dos puntos al boxeador que cometió el foul. La deducción de puntos por foules intencionales será obligatoria.
- Si un foul intencional causa una lesión y ésta resulta en la detención del combate en un round posterior, el boxeador lesionado ganará por decisión técnica si él se encuentra arriba en las boletas de los jueces, pero el combate será un empate técnico si el boxeador lesionado está debajo o empatado en las boletas.
- Si un foul accidental causa una lesión tan seria como para que el réferi tenga que detener la pelea de manera inmediata, resultará en una 'no decisión' si las acciones son detenidas antes de que se hayan completado cuatro rounds.
- Si un foul accidental, como por ejemplo un choque de cabezas, causa una lesión tan seria como para que el réferi detenga la pelea después de cuatro rounds, el combate resultará en una decisión técnica en favor del boxeador que vaya adelante en las boletas de los jueces al momento de la detención de las acciones.
- Un peleador que es golpeado con un golpe bajo accidental debe continuar después de un tiempo razonable para su recuperación pero no mayor a cinco minutos o en ese caso perderá la pelea. (LOPEZ, 2012)

- **EL CUADRILÁTERO**

En el boxeo contemporáneo, al área de combate frecuentemente se le refiere como “el cuadrilátero” por la forma de su superficie principal, aunque oficial y comúnmente se emplea la palabra en inglés “ring”. Se trata de una plataforma que ha sido estructurada para permitir que la pelea sea vista por el público; la plataforma proporciona altura al evento, y se levanta no exageradamente sino que a grandes rasgos puede quedar a nivel del pecho u hombros de las personas que estén paradas junto a éste, por ejemplo observadores técnicos.

El cuadrilátero con escalones de acceso. Esquinas neutrales en blanco.

Aparte de la designación al material, se le llama lona a la superficie donde el combate se lleva a cabo, o sea la superficie sobre la cual los boxeadores se desplazan. En una forma básica, ésta es de color natural del tejido textil, y en manera más sofisticada puede ser de color azul, y dependiendo del evento, ésta puede ser empleada como medio promocional, de mercadotecnia y publicidad.

En los encuentros pugilísticos, la lona toma importancia reglamentaria, ya que al ser noqueado y quedar derribado sobre la lona después de un conteo de protección establecido por el arbitraje dará como resultado la derrota al peleador si no se recuperó y la victoria al boxeador que impuso el castigo. Por lo que quedar en la lona es equivalente a perder el encuentro. Una de las medidas esenciales para continuar un combate es el que los boxeadores se mantengan en pie.

Una forma de detener una pelea momentáneamente es el de colocar una rodilla sobre la lona; esto indicará alreferee que el boxeador ha solicitado que se detenga la pelea por alguna razón. (LOPEZ, 2012)

- **LA CAMPANA**

Cada asalto (*round*) es de tiempo limitado, y los boxeadores son avisados de iniciar el asalto y de concluir cada asalto y detener los golpes de inmediato al escuchar el sonido de una campana. Es común que los boxeadores sean avisados con anticipación 10 segundos antes que suene la campana. El tono metálico de la campana es percibido al sonar, generalmente, una sola vez en cada ocasión. La campana es sonada por alguno de los jueces o del personal de arbitraje, por lo que no está presente dentro del cuadrilátero sino en su alrededor.

Es incorrecto continuar los golpes después de escuchar la campana. El timbre de la campana no únicamente es metálico, sino que también existen señales electrónicas. (LOPEZ, 2012)

## **INDUMENTARIAS Y PROTECCIÓN PERSONAL**

### **PROTECTOR BUCAL**

Artefacto plástico introducido en la boca del peleador para la protección de la dentadura y el interior de la boca en general.

### **POSTURA**

Postura clásica en guardia

Esta postura comienza estando de pie de costado, por lo que tu hombro frontal estará frente a tu oponente (los luchadores diestros pondrán su hombro izquierdo hacia adelante). Ten los pies al ancho de los hombros, con el talón de tu pie trasero alineado con la punta de tu pie delantero. Gira los pies para llegar a un ángulo de 45 grados hacia tu oponente, mientras flexionas las rodillas y las caderas un poco manteniendo la espalda recta.

Mete los codos a los lados y coloca los brazos de manera que protegen la mayor parte de tu torso. Inclina la cabeza hacia abajo, para que tus manos protejan las mejillas y el mentón. Gira las palmas hacia adentro.

### **POSTURA DE GUARDIA ASOMADA**

La guardia asomándose cuenta con muchas similitudes con la guardia clásica, a menos que te agaches más profundo detrás de los brazos para que protejas más a tu cuerpo. Coloca los brazos superiores para que te protejan mejor la cabeza. Deja tus puños flojos, a menos que lances un golpe.

Los boxeadores utilizan esta posición para fines defensivos, ya que les permite evitar golpes, mientras preparan un contra ataque.

### **POSTURA DE ARMAZÓN PHILLY**

Con el escudo tipo Philly, los combatientes llevan su brazo principal mucho más abajo para proteger el cuerpo. Usa tu mano trasera para proteger tu mandíbula, mientras llevas tu hombro delantero mucho más arriba para ayudarte con esta protección. Algunos luchadores tienen problemas con esta postura, ya que hacen que sea difícil de realizar un golpe, pero sí deja al boxeador en una muy buena posición para lanzar ganchos.

### **POSTURA DE GUARDIA CRUZADA**

Cuando utilizas la posición de guardia cruzada, tomas una posición abierta, que dejándote más expuesto hacia tu oponente. Cruza las manos, con la mano adelantada protegiendo tu línea de mandíbula y la mano trasera protegiendo tu línea de mandíbula frontal. Ten en cuenta que si bien



esta postura sigue siendo eficaz defensivamente, es difícil generar potencia ofensiva, ya que vas a reducir la velocidad de tu mano.

## **POSTURA DE ZURDO**

Si eres zurdo, la postura ortodoxa tradicional no va a funcionar para ti. En cambio, gira cualquier postura ortodoxa en torno a lo que comúnmente se conoce como el estilo zurdo. En esta posición, la mano derecha será la mano de frente y tu mano izquierda, que tiene más fuerza, estará en la parte trasera. La postura de zurdo también puede ser ocasionalmente eficaz para los combatientes que tengan una fuerza significativa y velocidad en cada mano. (DAVIDSON, 2004)

- **GOLPES**

Golpe poderoso y de trayectoria recta lanzado con la mano dominante del peleador, es decir, la derecha en el caso de los púgiles diestros y la izquierda en el de los zurdos. También se le dice golpe recto (LOPEZ, 2012).

- **JAB**

Es un golpe recto con la mano delantera del púgil, considerado el más básico e importante del boxeo. Se lanza con la mano izquierda en el caso de los peleadores diestros y con la derecha de los zurdos. Es utilizado para hacer contacto frecuente con la cabeza del rival, marcar la distancia, restarle visibilidad y preparar combinaciones de golpes más potentes. Si bien el jab no es un golpe especialmente poderoso, tiene la ventaja de que implica el menor riesgo posible al ser lanzado porque no se descompone la guardia al hacerlo, además de que si es tirado con precisión y consistencia llega a desgastar al oponente. (LOPEZ, 2012)

- **GANCHO IZQUIERDO.**

Uppercut Golpe corto de trayectoria curva y ascendente que se lanza con la mano trasera del peleador dirigido principalmente a la quijada del oponente. También conocido simplemente como upper, este golpe requiere que el agresor baje el puño y flexione un poco las rodillas para luego empujar hacia arriba puño y cuerpo con la mayor fuerza posible.

Hay varias posiciones defensivas (los protectores o los estilos) usadas en el boxeo. Dentro de cada estilo, hay variación considerable entre combatientes, pues algunos pueden tener su protector más arriba para más protección principal mientras que otros tienen su protector baja para proporcionar una protección mejor contra sacadores del cuerpo. Muchos varían su estilo defensivo a través de un combate para adaptarse a la situación del momento, eligiendo la posición más adecuada para protegerse. Los boxeadores que utilizan una postura vertical protegen su barbilla con la mano posterior en el punto bajo o los estilos mezclados del protector representados abajo. (LOPEZ, 2012)

- **CRUZ ARMADO**

Golpe poderoso y de trayectoria recta lanzado con la mano dominante del peleador, es decir, la derecha en el caso de los púgiles diestros y la izquierda en el de los zurdos. También se le dice golpe recto. (LOPEZ, 2012)

- **GUARDIA.**

Posición del boxeador en combate, con una pierna por delante de la otra, el cuerpo perfilado y ligeramente agachado, con la mirada sobre el oponente y los brazos flexionados y en lo alto para protección del rostro o abajo para protección del cuerpo. (LOPEZ, 2012)

## DESARROLLO FÍSICO

Para que nuestros boxeadores realicen durante el entrenamiento y la competencia, actividades de elevadas exigencias físicas hay que incrementar 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, siendo esto último posible gracias a los mecanismos de adaptación del organismo humano fundadas estas en la extraordinaria plasticidad de sus funciones fisiológicas (VERKHOSHANKY, 2002)

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 desarrollo de las capacidades condicionales generales como especiales se dedican las sesiones de entrenamiento de la mañana. Tendencias actuales como la de los escritores e investigadores deportivos Forteza y Verkhoshanky prefieren llamarlas direcciones del entrenamiento deportivo.

Las direcciones del entrenamiento más empleadas en nuestros planes son las siguientes:

- Resistencia de larga duración
- Resistencia de la rapidez
- Resistencia de la fuerza
- Resistencia de la fuerza rápida
- Fuerza rápida
- Fuerza explosiva
- Rapidez de reacción
- Flexibilidad

## **CARACTERÍSTICAS DEL BOXEADOR**

Estructurar un plan de actividades a desarrollar, según el nivel de desarrollo alcanzado y las habilidades motoras de cada niño.

Los entrenamientos deben ser variados con diferentes métodos llevando el aprendizaje en forma simple y sencilla para evitar frustraciones y con una adecuada preparación mental para la superación de dificultades de manera que cada nuevo elemento que se introduzca promueva interés en su aprendizaje y dominio.

En la preparación debe atenderse fundamentalmente a la Técnica, trabajando sobre el dominio de las habilidades motoras a la perfección para buscar después su máxima eficacia a la hora de los combates.

La carga es un factor muy debatidos señala que además de estar relacionada con las características del deporte en cuestión, tiene que ver con la edad y etapa de desarrollo biológico alcanzado, debe además tenerse en cuenta el régimen de carga-descanso, que permita una adecuada asimilación y recuperación del atleta. (BARZAGA, 2012)

Todos ellos se deberán tener en consideración los siguientes factores y características:

- Características Morfológicas
- Características Fisiológicas
- Características Motrices

## **CARACTERÍSTICA FÍSICAS DEL BOXEADOR**

La Preparación Física General (P.F.G.) constituye la base fundamental en la preparación y desarrollo del boxeador, pues de ella dependen en gran

medida los futuros resultados deportivos y el nivel que alcanzarán los mismos en su vida boxística (MONTENEGRO, 2016)

Los altos resultados en el mundo del boxeo contemporáneo, depende de un adecuado nivel de desarrollo de la Preparación Física, pues mientras más fuerte y laborioso es el organismo del boxeador, mejor asimila la carga de entrenamiento, más rápido se adapta a ella y conserva la forma deportiva mayor tiempo. Sin una buena Preparación Física General no es posible efectuar una competencia, una pelea, manteniendo de forma efectiva y prolongada las exigencias técnico-tácticas que se requieren para la victoria.

El boxeo moderno nos obliga a desarrollar una población de boxeadores cada vez más técnicos, pero para ello es necesario que el boxeador tenga un adecuado desarrollo de las capacidades físicas, lo que le permitirá realizar las actividades competitivas sin disminuir la efectividad, incluso cuando comience la aparición de la fatiga.

Toda esta actividad física se basa en las capacidades motrices, las que se clasifican en tres grupos fundamentales:

Condicionales, Coordinativas y la Movilidad, por lo que el rendimiento se comporta de diferentes formas en los boxeadores, incluyendo los de las mismas edades, sexo, nivel de preparación, peso corporal, talla, etc.; lo que depende fundamentalmente de una adecuada dosificación de las cargas y el estado funcional del organismo.

Estas capacidades están determinadas por factores energéticos que liberan energía en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo durante el trabajo físico, ellas poseen diferentes manifestaciones, como son:

- **FUERZA**

Fuerza Rápida

Resistencia a la Fuerza c) Fuerza Máxima

- **RAPIDEZ**

Rapidez de Reacción

Rapidez de Traslación

Resistencia a la Rapidez

- **RESISTENCIA**

Resistencia de corta duración

Resistencia de media duración

Resistencia de larga duración

El boxeo es un deporte explosivo con alta demanda de trabajo anaeróbico, en donde es recomendable entrenar la resistencia a la fuerza explosiva, pudiendo entrenarla en el gimnasio contemplando unos porcentajes de RM, repeticiones, descansos y velocidad de ejecución. También hay otras formas de trabajarlo, como la polimetría o a través del *croscita*, siendo este muy utilizado por luchadores de las artes marciales mixtas.

## **FUERZA**

La cualidad motriz de fuerza se debe asociar con el concepto de resistencia externa, la cual puede ser superada (significa levantar, trasladar, mover) o a la cual nos podemos oponer (cuando la carga o resistencia externa es "inamovible" por cualidades humanas), por medio de la tensión muscular esquelética. Podríamos decir que algunos deportes

como el basketball No son catalogados como deportes de fuerza, sin importar que los jugadores de basketball entrenen la fuerza y ser por ende personas fuertes. Todo esto porque la "resistencia externa" con la que ellos interactúan, es decir el balón de basketball, es relativamente liviana.

Los entrenamientos con las pesas (tradicional, crossfit), por ejemplo, son todo lo contrario, aunque no es un deporte de fuerza como tal sino un ejercicio físico de fuerza. No obstante, hay que aclarar que lo mismo podría suceder para no ser catalogado como algún tipo de ejercicio de fuerza, si los entrenos fuesen con pesos muy livianos.

Volviendo a retomar el ejemplo del deporte del basketball, el traslado del balón hacia la cesta o hacia un jugador aliado no demanda una gran fuerza muscular por parte del jugador; se requiere de velocidad de reacción a los estímulos y de ejecutar movimientos muy rápidos y precisos, pero no movimientos de fuerza, salvo cuando se produce algún tipo de forcejeo por el balón entre dos o más deportistas.

La fuerza en sí en este artículo no se analizará en conceptos físicos ( $F = \text{masa} * \text{aceleración}$ ), sino por conceptos de entrenamientos deportivo relacionados con la educación física. Así pues, la fuerza se podría definir como "la capacidad de la persona para superar u oponerse a una resistencia externa por medio de la tensión muscular". También podría definirse como "la capacidad del músculo para producir tensión contra una resistencia".

## **TIPOS DE FUERZA**

La Teoría y Metodología del Entrenamiento deportivo y físico sin fines deportivos, diferencia varios tipos de fuerza, dependiendo de varios factores, como por ejemplo del tipo de contracción muscular (fuerza

dinámica, fuerza estática), del peso corporal (fuerza relativa), del grado de compromiso del componente velocidad de reacción (fuerza explosiva), etc.

### **FUERZA ABSOLUTA Y FUERZA RELATIVA:**

El concepto de fuerza absoluta hace referencia a la expresión de la fuerza, sin tener en cuenta el peso corporal de la persona, factor del cual depende mucho la expresión de la fuerza. Podría relacionarse con la pregunta de ¿Cuál es el animal más "fuerte" de la naturaleza? A lo que muchos responden que podría ser la ballena, el elefante, el hipopótamo, etc. Otros más racionales y conscientes del concepto de fuerza contestan a esta pregunta, diciendo que la hormiga sería el animal más fuerte. La hormiga como tal podría verse como el animal más fuerte de la naturaleza siempre y cuando la fuerza de este animal sea relacionada con el peso corporal.

Muchas veces hemos podido observar como una pequeña hormiga lleva a sus espaldas o a rastras un insecto, una rama y hojas de alguna planta, cuyo peso equivale muchas veces al peso de la hormiga (8-10 veces su peso). A lo mencionado, podríamos cuestionarnos si un elefante o una ballena podrían ser capaces de sostener o arrastrar un peso que equivalga 8-10 veces su tamaño. Entonces, en resumen a estos ejemplos de animales, podríamos decir entonces que el elefante, la ballena y el hipopótamo poseen una mayor fuerza absoluta, mientras que la hormiga posee una mayor fuerza relativa.

La fuerza absoluta depende del peso corporal. Se espera que entre más pese la persona (grasa, masa muscular, fluidos corporales), más peso podrá levantar. En los deportes de fuerza, por ejemplo, como la halterofilia, la lucha grecorromana, artes marciales mixtas, etc., se compite por categorías, teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado. Lo mismo podríamos decir de los entrenamientos con las pesas tradicionales o el



crossfit, esperando que una persona más pesada pueda levantar o mover más peso.

El peso absoluto se refiere a un determinado gesto o ejercicio de pesas. Por ejemplo, si tenemos un grupo de personas podríamos determinar la fuerza absoluta al realizar la media sentadilla, el press de banca, el envión ("arrancadas"), etc.

Se podría esperar que las personas más pesadas (obviamente entrenadas) logren levantar o mover más peso. La situación podría cambiar si el peso absoluto se divide por el peso corporal. En este caso, se estaría hablando de la fuerza relativa (relativa al peso corporal), es decir a la cantidad de peso absoluto levantado que le corresponde a cada kilogramo de peso corporal.

Podríamos decir que la mayor fuerza relativa la presentan las personas con menor peso corporal. La fuerza absoluta es requerida por los pesistas (halterofilia, pesas tradicionales, crossfit), los lanzadores de martillo, bala, jabalina y disco. La fuerza relativa la requieren los gimnastas, los trampolinistas, los saltadores, etc. A medida en que aumenta el peso aumenta la fuerza absoluta y simultáneamente disminuye la fuerza relativa.

Tomando referencias bibliográficas, el conocido biomecánico V.M. Zatsiorski explica la caída de la fuerza relativa a medida que aumenta el peso corporal de las personas, porque el peso del propio cuerpo es proporcional al cubo del volumen corporal, es decir al cubo de sus medidas lineales, mientras que la fuerza es proporcional al transverso fisiológico del músculo, es decir al cuadrado de las medidas lineales. De esta manera, el aumento de las medidas corporales provoca un aumento mayor del peso que de la fuerza.

## **FUERZA ESTÁTICA**

Es la capacidad de la persona para desarrollar una tensión máxima o cercana a la máxima, frente a una resistencia externa "inamovible". En estas condiciones se expresa el tipo de contracción isométrica. Los pesistas y los luchadores requieren desarrollar este tipo de fuerza.

## **FUERZA DINÁMICA**

Es la capacidad de la persona para producir tensión durante un tiempo prolongado contra resistencias externas No máximas. También se le conoce como fuerza de resistencia. En este caso la palabra resistencia no hace alusión al peso externo a vencer, sino a la capacidad de realizar el movimiento de fuerza durante un tiempo prolongado.

## **FUERZA EXPLOSIVA (FUERZA EN VELOCIDAD)**

Capacidad de la persona para desarrollar tensiones musculares máximas en un breve período de tiempo. Los lanzadores en su esfuerzo final, los saltadores al despegar del suelo, los pesistas al mover o levantar determinado peso en el menor tiempo posible, experimentan una gran fuerza explosiva, determinante en el resultado deportivo, y en sí en las habilidades que se quieran mejorar cuando no es con fines deportivos. (BERTA, 2014)

## **LA VELOCIDAD EN EL BOX**

Es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el mínimo tiempo posible. La velocidad se puede manifestar de varias formas: con la distancia recorrida en un tiempo determinado (velocidad de desplazamiento), como la reacción ante un estímulo (velocidad de reacción) o como la realización de un gesto (velocidad gestual).

También debe tenerse en cuenta si el movimiento abarca a todo el cuerpo, como en la velocidad de desplazamiento, o sólo a una parte, como en la velocidad gestual. La velocidad de reacción puede implicar tanto a una parte como a todo el cuerpo.

## **TIPOS DE VELOCIDAD**

Según Grosser (1992), existen dos tipos fundamentales de manifestaciones de la velocidad: las puras y las complejas.

Existen tres tipos diferentes de manifestaciones puras: la velocidad de reacción, la velocidad de desplazamiento y la velocidad gestual. Respecto a las manifestaciones complejas, se distinguen la velocidad-fuerza o fuerza explosiva y la velocidad-resistencia o resistencia velocidad

## **VELOCIDAD DE REACCIÓN**

Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en la parada de un portero o en el disparo de salida de una carrera de 100 metros.

También se denomina tiempo de reacción, ya que equivale al tiempo que la persona tarda en reaccionar a un determinado estímulo, es decir, al intervalo que transcurre desde que recibe el estímulo hasta que aparece la respuesta. Es un lapso muy breve que suele durar entre 0'10 y 0'15 segundos.

## **VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO**

Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, la prueba de 100 metros braza en natación. Puede

denominarse de otras maneras, como velocidad de traslación, velocidad frecuencial, velocidad cíclica.

## **VELOCIDAD GESTUAL**

Es la capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en un lanzamiento a portería en balonmano o en un golpe de revés en tenis. También se le denomina velocidad segmentaria, velocidad de ejecución, velocidad de acción (MONTENEGRO, 2016)

## **RESISTENCIA**

Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica. La resistencia aeróbica sería aquella que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno, mientras que la resistencia anaeróbica está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos. Ésta última se da en los ejercicios donde la frecuencia de movimientos es muy elevada, o en ejercicios que implican fuerza muscular.

En la mayoría de los esfuerzos realizados, se produce una mezcla de ambas vías, de la aeróbica y de la anaeróbica, cuya proporción varía dependiendo del tipo, de la duración y de la intensidad de la carga del entrenamiento y del nivel individual de la persona. Cualquiera que se la actividad elegida, el entrenamiento aeróbico requerirá aumentar la

demanda de oxígeno y mantener esa intensidad por un tiempo determinado.

## **LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE**

Desde el punto de vista médico/deportivo la resistencia es entendida como la capacidad de continuar con una determinada actividad, más allá del cansancio físico o psíquico. Algunos de los efectos que puede sufrir el cuerpo a causa del cansancio son el menor rendimiento corporal y psíquico, sobre todo en cuanto a la atención en el segundo caso. Los dolores musculares o de cabeza también son muy frecuentes y también se presentan casos de mareos o silbidos en los oídos. Hay diversos tipos de resistencia del cuerpo, la misma puede ser aeróbica o anaeróbica, de base o específica por nombrar algunos ejemplos.

Para el mejoramiento de la resistencia física es necesario un entrenamiento riguroso, con métodos específicos dependiendo el objetivo que se desee.

## **TIPOS DE RESISTENCIA**

Estas se clasifican de la siguiente manera:

### **RESISTENCIA ANAERÓBICA**

Se define como la capacidad de soportar esfuerzos de gran intensidad y corta duración, retrasando el mayor tiempo posible la aparición de la fatiga, pese a la progresiva disminución de las reservas orgánicas.

En este tipo de resistencia no existe un equilibrio entre el oxígeno aportado y el consumido, ya que el aporte del mismo resulta insuficiente, es inferior al que realmente se necesita para realizar el esfuerzo. Las

actividades que desarrollan la resistencia anaeróbica son de una intensidad elevada y, en ellas, el esfuerzo no puede ser muy prolongado.

### **RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA**

Se define como la capacidad de mantener esfuerzos de intensidad máxima el mayor tiempo posible. Se llama así porque el proceso de utilización del ATP de reserva en el músculo se lleva a cabo en ausencia de oxígeno y sin producción de ácido láctico como residuo.

### **RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA**

Se define como la capacidad de soportar y de retrasar la aparición de la fatiga en esfuerzos de intensidad alta.

En este tipo de resistencia, la obtención de energía se produce a partir de la producción de ATP gracias a diversas reacciones químicas que se realizan en ausencia de oxígeno y que generan como residuo ácido láctico que se acumula en el músculo. (MONTENEGRO, 2016)

## **CARACTERIZACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL EN BOXEADORES ESCOLARES**

La preparación física en el ciclo de entrenamiento se dirige al aumento de la fuerza de los grupos musculares, a la capacidad de resistir cortos y prolongados esfuerzos, a la rapidez y la reacción de los movimientos, a la mejora de la coordinación, de la flexibilidad, de las percepciones témporo-espaciales, el equilibrio, etc., los cuales llevan al perfeccionamiento de los órganos y los sistemas del organismo mediante el incremento de las posibilidades funcionales, sentando las bases de la maestría técnico-táctica.

Los entrenamientos de preparación física se organizan a lo largo del macro ciclo, observándose que en el período preparatorio se desarrollan, elevan y mantienen, indistintamente, las diferentes capacidades condicionales y coordinativas que se trabajan. En esta etapa, este tipo de entrenamiento alcanza sus mayores volúmenes de carga, los cuales disminuyen en el período competitivo para mantener el desarrollo físico alcanzado con un acrecimiento del nivel de rapidez y reacción de los movimientos.

La preparación física general en las edades tempranas es precisamente el fundamento que permite crear diversidad en la manifestación de los hábitos y cualidades motoras necesarias para el crecimiento ulterior del púgil. La interrelación entre la preparación física general y la especial contribuyen a formar la maestría del boxeador en todas las etapas de su vida deportiva. COLLAZO, M.A (2002)

En el boxeo, el tiempo de combate está fragmentado en asaltos. No obstante, en todos los casos existen pausas dadas por la intervención del árbitro para mantener la organización de la actividad y hacer cumplir las normas que establece el reglamento.

Estas pausas no afectan el tiempo total de combate, el cual está dado por la suma de los intervalos de tiempos efectivos de intercambio. Aunque este tiempo de pausa no es significativo, según el nivel de preparación del atleta, puede incidir en la recuperación de los contendientes, a la vez que alarga la duración real del combate.

Existe un tiempo mínimo reglamentario entre combate y combate. 3 Asaltos de 2" x 1 de descanso Este tiempo junto a la duración de las pequeñas pausas que se dan entre los intercambios durante el propio combate son una referencia sumamente importante. La duración de estas pausas puede oscilar entre 8 y 12 segundos, pero el descanso entre

combates es muy variado pudiendo transcurrir hasta días entre uno y otro como en el boxeo, La adaptación en la etapa general que tiene como característica formar al deportista está dirigida sobre todo a las condiciones biológicas relacionadas con optimización del estado de las fibras musculares, tendones y articulaciones; además de la creación de las condiciones biológicas necesarias, como el mejoramiento de las posibilidades de transporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos orgánicos, mediante una optimización de la red capilar y consecuentemente a la mejora de la capacidad de consumo de oxígeno, considerando que para el momento el nivel de preparación del atleta no es muy alto. Por tanto, resultan apropiados los ejercicios de intensidad moderada, relacionados con la resistencia aeróbica y la resistencia de fuerza.

## **PSICOLOGÍA DE LOS BOXEADORES**

Los boxeadores de esta edad son especializados en la censo-percepción que le ayuda a recolectar información sobre sus adversarios y su desarrollo del intelecto es vital para acoplarse con experiencia de los anteriores combates y realizar los debidos cambios para mejorar su plan estratégico, dar respuestas ante las diversas circunstancias que se presenten en el combate poseen la seguridad y evolución de sus cualidades su forma de actuar garantizan éxito en la práctica del combate la valentía de llegar al final de los combates garantizan la finalización de los combates y la exigencia al máximo del deportista.

En esta etapa se prioriza los sentidos de la distancia del cuadrilátero la fuerza de los movimientos, sentido de la posición del cuerpo y espacios para las acciones a ejecutar se comienza a regular a regularizar los estados emocionales, los deseos y la conducta de los boxeadores de estas edades.

Sus características psicológicas es que son atletas aventajados con mucha perseverancia firmeza siendo dinámicas con muchas posibilidades



y decisión de luchar hasta el final del combate. El reconocimiento moral siempre tiene que estar presente ya que juega un rol importante dentro del trabajo y motivación para los atletas entre estas edades.

En su parte cognitiva en su preparación su evolución física técnica táctica perfeccionan los recursos tanto que asimilaban todo tipo de test que se le aplique también requieren de la parte teórica para perfeccionar las habilidades que es parte importante en la preparación a estas edades deben llevar sus orientaciones metodológicas de las practicas anteriores durante su preparación debido a la ansiedad y ganas de triunfar durante su preparación atlética.

## **2.2. MARCO REFERENCIAL**

Al realizar las investigaciones que tengan relación con el presente proyecto de investigación en las principales bibliotecas de la provincia y específicamente las bibliotecas de la Universidad Técnica de Babahoyo. Se determina que son muy pocas las investigaciones científicas sobre el boxeo, pero son embargo existe información en la web sobre el autor Ms C. Misael Salvador González. Donde se considera que “la iniciación del boxeo, es un problema de interés técnico en la preparación, para lo cual se requiere perfeccionar tanto desde el punto de vista pedagógico, la metodología de entrenamiento, puesto que es un aspecto clave de esas metodologías que deben referirse al desarrollo de enseñanza aprendizaje”, en este sentido, el profesor Sagarra, “afirma que el éxito en las acciones motrices combativas, es el resultado de un conjunto de valencias físicas perfeccionadas”.

En una de las tesis referidas con el título de: La planificación deportiva y su incidencia en el rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo en la federación deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi, cuyo autor es: Guanoquiza Iza, Marco Antonio

(2014); plantea que aplicar una planificación deportiva con mayor énfasis en el aspecto de la preparación física de los boxeadores y así mejorar su desarrollo deportivo, teniendo una gran importancia pues está destinada a aportar en la formación de los deportistas de boxeo con una adecuada planificación y con la finalidad de obtener competidores de élite en la provincia que aporten con sus capacidades, tanto físicas como intelectuales a la sociedad, teniendo como significado trascendental plantear acciones de mejora que coadyuven a la implementación de un adecuado proceso de planificación deportiva específicamente para mejorar en rendimiento físico en el boxeo, por tanto se presenta la estructuración de un ejemplo de plan escrito y gráfico referente al boxeo.

El presente proyecto cuyo título es: El box y su incidencia en el desarrollo físico de los estudiantes 1º de bachillerato de la Unidad Educativa “Francisco Huerta Rendón” de la ciudad de Babahoyo, provincia de los Ríos periodo 2015 – 2016. La misma que plantea establecer programas deportivos a nivel educativo para que se impulse la disciplina del boxeo a nivel escolar, permitiendo de esta manera impulsar el deporte.

Tomando en cuenta estas consideraciones se elabora el sistema de planificación del entrenamiento de iniciación deportiva estudiantil. El mismo que se sustenta en los enfoques psicológicos, pedagógicos, de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, permitiendo el empleo racional de los componentes estructurales del proceso de preparación.

### **2.3. POSTURA TEORICA**

Hay que considerar donde empieza el proceso de iniciación deportiva para el boxeador ya que tiene antecedentes mucho antes el proceso de selección, estos podrían estar en la familia, la sociedad y los intereses del niño, aunque muy poco desarrollados, y pueden ser influenciados por los medios de difusión, la escuela y el profesor de Educación Física.

Recuperado:<http://apuntesdederechodeportivo.blogspot.com/p/resolucion-es-deportivas-y-legislacion.html> menciona que: El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que, en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno.

Según DT. CUEVAS VELÁZQUEZ LEOPOLDO las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices para la vida. Se desarrollan sobre las bases de las condiciones morfo - funcionales que tiene el organismo. Representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo. Son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras.

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 el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

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 el trabajo a

desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

Las diferentes teorías científicas permiten al autor de este trabajo que con la inclusión de esta disciplina en las entidades educativas, trae consigo una masificación de adolescentes a la práctica del boxeo para que la población de la comunidad se recreará y participará de una forma sana en todas las actividades desarrolladas. Además de justificar la realización de esta disciplina en los deportistas de iniciación la preparación pedagógica, metodológica, psicológica, para un buen desarrollo psicomotriz, puesto que posibilita adquirir conocimientos que son trascendentales en el programa de enseñanza aprendizaje.

## **2.4. HIPOTESIS**

### **2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL**

La práctica de boxeo favorece notablemente al desarrollo físico de los estudiantes 1º de bachillerato de la unidad educativa “Francisco Huerta Rendón” de la ciudad de Babahoyo, provincia de los ríos perdido 2015 - 2016.

### **2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICA**

Con el diseño de un programa de entrenamiento deportivo en la práctica del box, a los estudiantes 1º de bachillerato de la unidad educativa “Francisco Huerta Rendón, el nivel de desarrollo físico seguramente mejorara.

Con la aplicación de una metodología de enseñanza sistemática potenciaría el desarrollo físico en la disciplina del box en los estudiantes 1º de bachillerato de la unidad educativa “Francisco Huerta Rendón.

Si la metodología aplicada mejora el desarrollo físico entonces contribuirá a la participación del boxeo de los estudiantes 1º de Bachillerato de la Unidad Educativa “Francisco Huerta Rendón”.

## **2.5. VARIABLES RELEVANTES.**

### **VARIABLE INDEPENDIENTE**

Práctica de boxeo

### **VARIABLE DEPENDIENTE**

Desarrollo físico.

## CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 3. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

La utilización de los métodos del nivel empírico aplicados posibilitó realizar un análisis del nivel de desarrollo físico de los estudiantes 1º de bachillerato de la unidad educativa “Francisco Huerta Rendón, siendo este bajo, de acuerdo con los niveles que alcanzan estudiantes de otras latitudes del mundo con idénticas condiciones. Mediante la observación programada se determinaron los métodos utilizados por los entrenadores para sustentar el desarrollo de la condición física de los atletas, llegando además a determinar la incidencia del Box en el desarrollo físico de los estudiantes 1º de bachillerato de la Unidad Educativa estudiada.

#### 3.1. PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS

Con vista a tratar matemática y estadísticamente los resultados obtenidos se utilizaron las pruebas que aparecen a continuación.

El **cálculo porcentual**, mediante esta herramienta, perseguimos precisar el comportamiento de los resultados alcanzados.

$$(\%) = (P / T) \times 100$$

La **media aritmética**, la prueba mencionada fue utilizada para determinar cómo se manifiesta la distribución promedio de los resultados obtenidos.

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n a_i = \frac{a_1 + a_2 + \dots + a_n}{n}$$

La **desviación estándar**

Para determinar la dispersión de los datos alrededor de la media.

$$s = \sqrt{\frac{1}{N-1} \sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}$$

### El coeficiente de variación

Con la finalidad de determinar cómo varían los criterios dados por los expertos en la evaluación realizada a la estrategia propuesta.

$$CV = \frac{S}{X} \times 100$$

### 3.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

El procesamiento de los datos obtenidos mediante la observación realizada posibilitó realizar el siguiente análisis.

La relación que establecen los entrenadores entre los objetivos de la clase y el contenido programado para el micro ciclo, no se comportó adecuadamente, ya que, en el mayor porcentaje de las actividades visitadas, no apreció esa importante relación, que en sentido general determina la calidad y efectividad de la sesión de entrenamiento.

Observación a clases. Indicador No. 1					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
		2	22,22	7	77,77

**Tabla No. 1**

La formulación de los objetivos en todas las actividades visitas, desarrollo deficientemente, pues en tres los docentes, no se refirieron al respecto y en el restante solamente leyeron su contenido, sin explicarles a

los educandos el conjunto de acciones que debían desarrollar para darles cumplimiento.

Observación a clases. Indicador No. 2					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
				9	100

**Tabla No. 2**

En relación al vínculo operativo entre los objetivos, físico, educativo y técnico, se apreciaron insuficiencias que en gran medida tienden a minimizar el rendimiento y por tanto la motivación de los estudiantes hacia la práctica del boxeo, como aparece reflejado en la tabla No. 3, en siete de los nueve actividades la evaluación merecida para el indicador fue deficiente, las restantes se evaluaron como regular.

Observación a clases. Indicador No. 3					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
		2	22,22	7	77,77

**Tabla No. 3**

El tratamiento metodológico a la dosificación de los contenidos, adoptando como referencia los conocimientos adquiridos, representa la piedra angular del proceso de entrenamiento deportivo, al ser el aspecto que condiciona entre otros requerimientos, la relación carga descanso y la metodología a utilizar, este indicador desde el punto de vista evaluativo se comportó como aparece a continuación.

Observación a clases. Indicador No. 4					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
2	22,22	3	33,33	4	44,44

**Tabla No. 4**



La corrección de errores en el transcurso de las clases no presentó dificultades, los docentes hicieron correctamente correcciones individuales y colectivas, destacándose que lo hacían en el momento oportuno.

Observación a clases. Indicador No. 5					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
9	100				

**Tabla No. 5**

El tratamiento a las individuales de los atletas como se señaló en el análisis correspondiente al indicador No. 5 de la observación, a la corrección de errores se comportó bien, sin embargo, el tratamiento a la carga de entrenamiento, fue general, todos los atletas realizaban las mismas actividades, obviando que una misma carga puede provocar efectos diferentes en cada uno de los participantes, este indicador fue evaluado de mal, observe tabla No. 6.

Observación a clases. Indicador No. 6					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
				9	100

**Tabla No. 6**

En la parte final de clase, se prioriza el cumplimiento de dos objetivos esenciales, el relacionado con el restablecimiento y el dirigido a la valoración individual y colectiva del cumplimiento de los objetivos, previstos para la clase, ese importantísimo indicador fue evaluado de mal, ya que luego de concluida la última actividad de la parte principal de la actividad, se formó a los educando y se les pedía expresar el lema, seguidamente se daba por concluida la clase, siendo ese un grave error, que según la consulta realizada, a publicaciones de diferentes autores, tiende a disminuir significativamente el interés de los participantes.

Observación a clases. Indicador No. 7					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
				9	100

**Tabla No. 7**

La encuesta aplicada a los estudiantes proporcionó resultados concretos y a la vez avalan los alcanzados en la observación a clase, antes analizada.

La totalidad de los estudiantes coinciden en expresar que en el calentamiento general, los ejercicios se orientan a realizar de forma desordenada, consideración está que puede provocar lesiones en el deportista, al ser utilizado el efecto residual de la carga de entrenamiento, es decir los procesos de adaptación biológica demandan que, en todos los casos la ejercitación de un plano muscular debe cimentar la aplicación de estímulo a otra.

Encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 1					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
				35	100

**Tabla No. 8**

Con respecto a las actividades realizadas en el calentamiento específico, los estudiantes expresaron que siempre se realizan movimientos propios del boxeo, tales como desplazamiento, golpes y esquivas, es importante resaltar que, en tres de las clases, en sus partes principales no se desarrolló elementos de la técnica, exclusivamente se contribuyó al desarrollo de la resistencia a la velocidad, por lo que el contenido tenía que guardar relación operativa con el desarrollo de esa capacidad.

Encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 2					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
6	66,66			3	33,3

**Tabla No. 9**

La pregunta No. 3 de la encuesta, dio a conocer que los entrenadores al formular los objetivos, no explican las acciones que deben realizar los boxeadores para darle cumplimiento a los objetivos previstos.

Encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 3					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
				9	100

**Tabla No. 10**

Al pedirle a los educandos entrevistados, nombrar los tipos de objetivos, ninguno de ellos pudo cumplir con los requerimientos de la demanda, Por lo que la evaluación fue mal, se destacada que los objetivos, pueden ser educativos, físicos y técnicos.

Encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 4					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
				9	100

**Tabla No. 11**

Constituyó una respuesta unánime señalar que los entrenadores no aplican las cargas de entrenamiento teniendo en cuenta tus particularidades de cada uno de los atletas, solamente tienen un plan operativo, es decir el contenido dosificado debe ser asimilado por todos los atletas, independientemente del desarrollo físico exhibido y su condición físico.

Encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 5					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
				9	100

**Tabla 12**

Aspectos que pensamos contribuyen en gran medida a desmotivar a los educandos, está dado en que los docentes no le explican a la importancia que tienen cada una de las clases desarrolladas, dejándose de aplicar entonces el principio de la conciencia y la actividad, principio que canaliza como motivar los educandos.

Encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 6					
Bien	%	Regular	%	Mal	%

**Tabla No. 13**

Al preguntarle a los estudiantes, si el entrenador los trata con respeto y amor, todos coincidieron en responder, que existe respeto entre ellos, que el entrenador es extremadamente respetuoso, sin embargo el 82,85 % de ellos coinciden en señalar que nos los trata con amor.

Encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 7							
Respeto				Amor			
Si	%	No	%	Si	%	No	%
35	100			6	17,14	29	82,85

**Tabla No. 14**

La historia del boxeo sólo es conocida por 8 de los 35 entrevistados, es importante resaltar que los 8 que proporcionaron respuestas afirmativas, expresar ver adquirido el conocimiento, mediante la realización de estudios autodidactas, no orientados por el entrenador.

Encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 8			
Si	%	No	%
8	22,85	27	77,14

**Tabla No.15**

Todos los estudiantes encuestados por unanimidad señalaron que, en la parte final de la clase, lo que hacen es expresar el lema y nada más, coincidiendo con el resultado de la observación realizada.

Encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 9			
Si	%	No	%
8	22,85	27	77,14

**Tabla No. 16**

La medición realizada proporcionó los resultados que se trata a continuación, nótese que:

No.	Indicadores evaluativos			
	Estatura	Peso	IM	Evaluación
1	1,55	45	18,73	Normal
2	1,38	41	21,53	Normal
3	1,40	60	22,96	Normal
4	1,44	43	30,61	Obeso.
5	1,50	50	22,22	Normal
6	1,43	42	19,56	Normal
7	1,46	44	20,64	Normal
8	1,51	49	21,49	Normal
9	1,52	55	23,81	Normal
10	1,35	50	27,43	Sobrepeso
11	1,40	43	21,94	Normal
12	1,39	40	20,70	Normal
13	1,44	63	30,38	Obeso

14	1,38	39	20,48	Normal
15	1,40	51	26,02	Sobrepeso
16	1,36	45	24,33	Normal
17	1,44	64	30,86	Obeso
18	1,50	65	28,89	Sobrepeso
19	1,43	40	19,56	Normal
20	1,46	38	17,83	Delgadez
21	1,51	48	21,05	Normal
22	1,52	45	19,48	Normal
23	1,35	40	21,95	Normal
24	1,40	39	19,90	Normal
25	1,39	44	22,77	Normal
26	1,44	50	24,11	Normal
27	1,38	50	26,25	Sobrepeso
28	1,40	48	24,49	Normal
29	1,36	34	18,38	Delgadez
30	1,44	40	19,29	Normal
31	1,50	37	16,44	Delgadez
32	1,60	40	15,62	Delgadez
33	1,42	45	22,32	Normal
34	1,36	41	22,17	Normal
35	1,40	61	31,12	Obeso

**Tabla No. 17**

Resultados de la medición realizada							
Delgadez	%	Normal	%	Obeso	%	Sobrepeso	%
4	11,43	23	65,71	4	11,43	4	11,43
Moda					Tendencia central NORMAL		

**Tabla No. 18**

Como puede observarse la tendencia central de las evaluaciones realizadas se ubican en el valor de normal, es decir el mayor porcentaje de

los educandos, se encuentran en un rango comprendido entre 30 y 60 kg de peso con una estatura congregada entre 1,35 y 1,60, (parámetro internacional asumido), siendo por tanto este un dato muy importante, al develar que el desarrollo físico de los estudiantes analizados es normal, según tendencia central de los datos procesados.

### **3.3. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES**

#### **3.3.1. ESPECÍFICAS**

La valoración de los datos procesados permite arribar las siguientes conclusiones.

- El análisis de los resultados obtenidos, permite aseverar que la práctica del Box, incide positivamente en el desarrollo físico de los boxeadores estudiados, sustentando lo antes aseverado en los valores determinados para IM obtenidos para cada uno de los estudiantes.
- El nivel de desarrollo físico de los estudiantes 1º de bachillerato de la Unidad Educativa “Francisco Huerta Rendón” es normal, pues de 35 procesados el 65,71 % es normal y sólo Ocho se ubican dentro de los rangos de obeso y sobrepeso, determinándose además cuatro con delgadez.
- En la práctica del box, los docentes utilizan fundamentalmente, procesos y metodologías sustentadas en el uso de métodos continuos y métodos variables en sus diferentes manifestaciones.

#### **3.3.2. GENERAL**

- Los docentes y estudiantes, no han logrado proporcionarles un adecuado tratamiento metodológico a sus clases, avalando lo antes expresado la observación realizada a clases y la encuesta aplicada a los estudiantes.
- La poca motivación de los educandos por la práctica del boxeo está fundamentada en la insuficiente motivación que reciben por parte de los



profesores en el desarrollo de las clases, al no aplicar los lineamientos metodológicos emanados del principio de la conciencia y la actividad.

- La preparación metodológica de los profesores investigados para la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento no es la más adecuada.

### **3.4. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES**

#### **3.4.1. ESPECÍFICAS**

- Continuar la línea investigativa prevista y desarrollada en la investigación que básicamente sustenta este informe final.
- Aplicar los resultados obtenidos, en la determinación de los índices de masa muscular en la planificación del proceso de entrenamiento deportivo que se desarrolló en la Unidad Educativa estudiada.

#### **3.4.2. GENERAL**

- Crear condiciones en la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón” de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos, que les permita a los docentes una óptima preparación para enfrentar la planificación del tratamiento metodológico que brindan sus clases.
- Proporcionarle charlas y otras formas de superación a los profesores, con la finalidad de capacitarlos, para lograr en sus atletas altos niveles de motivación.

## **CAPÍTULO IV. PROPUESTA DE APLICACIÓN**

### **4. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1. ALTERNATIVA OBTENIDA**

La estructura general de un modelo para sustentar la planificación del proceso de entrenamiento del BOX.

#### **4.2. ALCANCE DE LA ALTERNATIVA**

La estructura derivada del proceso investigativo desarrollo puede ser utilizada, no sólo por entrenadores de boxeo, sino también, por todos aquellos profesionales encargados de la preparación de atletas, en especialidades mixtas es decir energéticas y coordinativas, donde se establezca un vínculo directo entre la condición física y la condición técnica-táctica.

#### **4.3. ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA**

La alternativa presenta como aspectos básicos, meso ciclos, micro ciclos, unidades de entrenamiento, así como ejemplos prácticos para la ubicación del sistema de control del proceso de entrenamiento, así como el ciclaje y la distribución del fondo de tiempo, entre otros componentes que aparecen en la propia estructura propuesta.

#### **4.4. ANTECEDENTES**

Sobre la planificación del proceso de entrenamiento y las estructuras que se utilizan, un número considerable de autores a nivel internacional han proporcionado importantes aportaciones, desatándose por su vigencia y popularidad los siguientes.

Lev Pablovich Matvéev, año 1984, publicado en su libro titulado “Fundamentos del Entrenamiento Deportivo.

Lurig Vasly Verjoshansky, con su publicación “Cargas concentradas en Bloque (1982).

Armando Forteza de la Rosa, Campanas de Forteza, 1989, en el libro “Entrenar Para Ganar”

Meso ciclos Integrados de Font (2016) promovido en seminario desarrollado en la Federación Deportiva de la provincia de Los Ríos.

#### **4.5. JUSTIFICACIÓN**

El trabajo cuyo título es “El box y su incidencia en el desarrollo físico de los estudiantes 1º de bachillerato de la Unidad Educativa “Francisco Huerta Rendon” de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos periodo 2015 – 2016” trata como los entrenadores de la Unidad educativa referida tratan el proceso de entrenamiento del BOX y su consecuente incidencia en el desarrollo físico de los educandos y se adopta el estudio de esa temática, por no contar los docentes con un modelo actual que les garantice una óptima gestión del proceso de entrenamiento.

Mediante el propio desarrollo de la investigación referida se aporta las estructuras de un modelo, que, de tenerse en cuenta por las autoridades pertinentes, podría potenciar el nivel de preparación metodológica de los docentes para enfrentar la dirección de la gestión del proceso de entrenamiento deportivo.

El resultado científico obtenido, puede beneficiar a entrenadores de diferentes deportes, que se caractericen, por un vínculo directo entre el componente físico y el técnico-táctico, con tendencia hacia la clasificación dentro del grupo de deportes o especialidades deportivas energéticas.

## **4.6. OBJETIVOS**

### **4.6.1. GENERAL**

Elevar el nivel de preparación metodológica de los entrenadores de BOX y de otros deportes.

### **4.6.2. ESPECÍFICOS**

- Aumentar la relación entre la práctica del BOX y el desarrollo físico de los practicantes.
- Elevar el nivel de desarrollo físico de los educandos, que se especialicen en los grupos de deportes referidos.

#### 4.7. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA

PLAN GRÁFICO      Profesor:      Categoría:      Macro I

Deporte: Boxeo.      Sexo: Mixto.      Inicio:      Termina:

Fase	ACUMULACIÓN											TRANSFORMACIÓN						REALIZACIÓN									
Meso ciclo	I			II				III				IV			V			VI									
Dirección energética del entrenamiento.	AEROBIA							MIXTA				ANAEROBIA															
Zona energética predominante.	Moderada			Intensiva								Extensiva			Moderada				Intensiva								
% del Ritmo Cardíaco Máximo.	60 - 69			70 - 74				75 - 84				85 - 90			91 - 95				>95								
Ciclaje	2:1			3:1				3:1				3:1			3:1 – 1:1				4:0								
Mes	Sep-oct.			Oct-Nov.				Nov-Dic.				Diciembre-Enero			Enero-Febrero				Febrero-Marzo								
Micro ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	1	1	5	1	7	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
	O	O	C	O	O	O	C	C	C	C	C	I	I	I	C	I	C	C	R	C	R	I	C	C	C	C	C
Calendario semanal.	1	2	3	1	1	2	31	7	14	21	28	5	1	1	2	9	1	2	3	6	1	2	2	6	1	1	
	9	6	3	0	7	4							2	9		6	3	0	6	3	0	7	6	3	3	3	

		24	18	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	20	
Control pedagógico.	Prueba física		X				X				X				X					X						
	Prueba técnica.						X				X				X					X						
Control médico	Terreno.		X				X				X															
	Laboratorio.	X												X					X		X					
Control psicológico.		X					X			X					X					X				X		
Competencias preparatorias.											X				X		X			X				X	X	
Competencias fundamentales																			X							X

#### **4.8. TÍTULO**

Modelo para sustentar la planificación del proceso de entrenamiento del BOX.

#### **4.9. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA**

Mediante la aplicación del resultado científico obtenido, se espera impactar significativamente en el nivel de preparación de los entrenadores, para la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento deportivo y consecuentemente elevar el rendimiento físico y competitivo de los atletas.



## BIBLIOGRAFÍA

- 1) ALCIDES, S. (2012). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd53/boxeo.htm>
- 2) BARZAGA, C. (2012). The emotional self-control boxers. *Revista Autocontrol*, 2.
- 3) BERTA, L. (2014). Las áreas funcionales implicadas en el entrenamiento especial competitivo del boxeo. *Revista Retos*, 26.
- 4) DAVIDSON, J. (2004). *livestrong*. Obtenido de [http://www.livestrong.com/es/diferentes-tipos-posturas-info\\_8264/](http://www.livestrong.com/es/diferentes-tipos-posturas-info_8264/)
- 5) GORDON, S. (2011). Obtenido de <https://consumer.healthday.com/kids-health-information-23/kids-ailments-health-news-434/grupos-de-pediatras-desaconsejan-el-boxeo-en-los-ni-ntilde-os-656372.html>
- 6) IZA, M. (2014). La planificación deportiva y su incidencia en el rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo . *Refista Deportes*, 2.
- 7) JIMÉNEZ, E. (2014). La preparación física especial y su incidencia en el rendimiento técnico táctico. *Revista Preparación Física*, 2.
- 8) LOPEZ, R. (24 de julio de 2012). *about*. Obtenido de <http://boxeo.about.com/od/Reglasboxeo/a/Reglas-Unificadas-De-Boxeo.htm>
- 9) MONTENEGRO, R. (2016). Proceso de renovación de talento en el boxeo . *Revista Doctoral dissertation*, 1.
- 10) *Paginas Amarillas*. (19 de enero de 2011). Obtenido de <http://www.pac.com.ve/contenido/deportes/el-boxeo-como-disciplina-deportiva/7500/80>
- 11) SLACK, J. (11 de Agosto de 2014). *fightland*. Obtenido de [http://fightland.vice.com/es\\_mx/blog/jack-slack-la-biblia-del-golpeo](http://fightland.vice.com/es_mx/blog/jack-slack-la-biblia-del-golpeo)
- 12) VERKHOSHANKY. (2002). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd86/box.htm>

# **ANEXOS**

## **ANEXO No. 1**

### **OBSERVACIÓN. No. 1**

#### **OBSERVACIÓN A CLASES.**

##### **OBJETIVO.**

Valorar el tratamiento que los entrenadores les proporcionan a las clases.

##### **CONTENIDO.**

1. Relación del contenido de la clase con lo programado para el micro ciclo.  
Bien ( ) Regular ( ) Mal ( ).
  
2. Calidad de la formulación de los objetivos.  
Bien ( ) Regular ( ) Mal ( ).
  
3. Vinculo operativo entre los objetivos y el contenido de la clase.  
Bien ( ) Regular ( ) Mal ( ).
  
4. Tratamiento metodológico a la dosificación de los contenidos.  
Bien ( ) Regular ( ) Mal ( ).
  
5. Corrección de errores.  
Bien ( ) Regular ( ) Mal ( ).
  
6. Tratamiento a las individuales de los atletas.  
Bien ( ) Regular ( ) Mal ( ).
  
7. Tratamiento metodológico a la parte final de la clase.  
Bien ( ) Regular ( ) Mal ( ).

**ANEXO No. 2**

**ENCUESTA No. 1**

**ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES.**

**OBJETIVO.**

Determinar las causas que provocan el bajo nivel de aceptación de los estudiantes al programa desarrollado.

**CONTENIDO.**

1. ¿En la parte inicial de la clase los ejercicios utilizados como calentamiento general, se realizan de la cabeza hacia los pies o de los pies hacia la cabeza?

---

---

---

---

---

2. ¿Qué actividades realizan en el calentamiento específico?

---

---

---

---

---

3. ¿El entrenador explica lo que debes hacer para darle cumplimiento a los objetivos previstos?

---

---

---

---

---

4. Nombre los tipos de objetivos utilizados por el entrenador.

---

---

---

---

---

5. ¿El entrenador te aplica las cargas de entrenamiento teniendo en cuenta tus particularidades?

Si ( ) No ( ).

6. ¿El entrenador te explica la importancia de los contenidos que se desarrollan en las clases?

Si ( ) No ( ).

7. ¿El entrenador te trata con amor y respeto?

Si ( ) No ( ).

8. ¿Conoces la historia del boxeo? De conocerla explique por qué vía le llegó ese conocimiento.

Si ( ) No ( ).

9. ¿Qué haces en la parte final de la clase?

---

---

---

---

---

### **ANEXO No. 3**

#### **MEDICIÓN No. 1**

##### **OBJETIVO.**

**Determinar el nivel de desarrollo físico que poseen los boxeadores objeto de estudios.**

##### **CONTENIDO.**

- La medición del peso se realizará en kilogramos.
- La estatura en centímetros.
- Los atletas, atendiendo a la relación talla peso, se realizará teniendo en cuenta el Índice de Masa Muscular. (IM).

Tabla para determinar el índice de masa muscular		
16,00		Infrapeso: Delgadez Severa
16,00	16,99	Infrapeso: Delgadez moderada.
17,00	18,49	Infrapeso: Delgadez aceptable
18,50	24,99	Peso Normal.
25,00	29,99	Sobrepeso.
30,00	34,99	Obeso: Tipo I.
35,00	40,00	Obeso: Tipo II.
Más de 40		Obseso tipo III

**ANEXO No. 4**  
**TUTORÍAS**

