



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física**

TEMA:

**“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”.**

Autor: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Tutor: Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

**AMBATO – ECUADOR
2013**

*APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE
GRADUACIÓN O TITULACIÓN*

CERTIFICA:

Yo, Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla con cedula de identidad 1802723161, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“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”**, desarrollado por el egresado, Sr. Marco Antonio Guanoquiza Iza, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Ambato, Septiembre 2013

TUTOR

Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

Ambato, septiembre del 2013

Marco Antonio Guanoquiza Iza

C.I.0501877393

Autor

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema: **“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”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, septiembre del 2013

Marco Antonio Guanoquiza Iza
C.I.0501877393

AUTOR

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“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”**, presentado por el Sr. Marco Antonio Guanoquiza Iza, egresado de la Carrera de Cultura Física Modalidad Semipresencial promoción: Marzo – Agosto 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, septiembre del 2013

LA COMISIÓN

Lcdo. Mg. Ángel Sailema Torres
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez
MIEMBRO

Lcdo. Mg. Christian Barquín Zambrano
MIEMBRO

DEDICATORIA

Por el incansable apoyo, esfuerzo, y sobre todo el sacrificio demostrado durante el trajinar de mi vida estudiantil, dedico este trabajo, a mi **MADRE**, ya que gracias a sus consejos, he logrado alcanzar un objetivo más en mi vida, a mi Esposa, por su apoyo incondicional en todo momento, a mis hermanos y hermanas, que siempre me han apoyado, y con todo mi corazón, a mis hijos. Así también, a mis amigos, quienes me han brindado su amistad sincera día a día, y a mi padre, quien un día partió a recorrer el infinito, y que donde quiera que él esté, sabrá guiarme por el camino correcto.

Marco Antonio Guanoquiza Iza

AGRADECIMIENTO

Cuando se culmina un trabajo como el que emprendí desde hace cinco años, con la ilusión de mejorar mis competencias profesionales en el campo de la educación, y por ende mejorar la formación personal en mi proyecto de vida, son muchas las personas que vienen a mi mente, quienes con sus aportes hicieron posible este logro

Comienzo por darle Gracias al **TODOPODEROSO**, por permitirme vivir un sinnúmero de anécdotas y experiencias, mismas que me han enriquecido de nuevos conocimientos, por ayudarme a superar tantas dificultades, por orientarme cuando estuve confundido, por darme criterios para vivir rectamente, por darme la verdadera paz, fruto del amor que me tiene

Un agradecimiento muy especial a mis compañeros (as) de aula, admisión 2008, por su amistad brindada, a los (as) profesores (as), que compartieron sus conocimientos y experiencias, y a las autoridades de la Universidad Técnica de Ambato, quienes me abrieron las puertas para conocer un nuevo mundo del saber.

No puedo dejar de mencionar, a mi Director de Tesis Mg. Julio Mocha, quien con su apoyo incansable, supo orientarme en esta dura tarea de investigar.

No menor fue el respaldo de mis seres queridos, quienes con su apoyo moral y espiritual, entendieron que los grandes retos de la vida requieren de tiempo y esfuerzo.

Marco Antonio Guanoquiza Iza

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES

Contenido	Páginas
Título o Portada	i
Aprobación del Tutor	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de Derechos de Autor	iv
Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Educación.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de Cuadros e Ilustraciones	xii
Resumen Ejecutivo	xiv

TEXTO

Introducción.....	1
-------------------	---

CAPÍTULO I EL PROBLEMA.

1.1 El Tema	3
1.2. Planteamiento del Problema	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis Crítico	6
1.2.3. Prognosis	7
1.2.4. Formulación el Problema.....	7
1.2.5. Preguntas Directrices.....	8
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación	8
1.3. Justificación	9
1.4. Objetivos.....	10
1.4.1. Objetivo General	10
1.4.2. Objetivos Específicos	10

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.

2.1 Antecedentes Investigativos	11
2.2 Fundamentación Filosófica	13
2.3 Fundamentación Legal	14
2.4. Categorías Fundamentales	18
2.4.1. Fundamentación Teórica	21
2.4.2. Variable Independiente: Planificación Deportiva Conceptualización.....	21
Etapas del entrenamiento	21

Calentamiento.....	21
Preparación física.....	21
Preparación técnica	22
Preparación táctica.....	22
Preparación teórica	22
Etapas del entrenamiento deportivo.....	23
Período preparatorio.....	23
Etapas de preparación general	23
Etapas de preparación especial	24
Período precompetitivo	26
Período competitivo	26
Período de tránsito	27
Fases del entrenamiento	28
Círculos de entrenamiento.....	29
Control del entrenamiento deportivo	29
Planificar	31
Rol del entrenador.....	33
Rol del deportista.....	33
Variable Dependiente: Rendimiento Físico	
Conceptualización.....	34
Capacidades físicas deportivas	35
Preparación física deportiva	36
Motivación.....	37
Salud física	38
Rendimiento físico.....	39
Rendimiento físico y uso apropiado de líquidos	40
Cargas de entrenamiento	41
Esencia del entrenamiento físico deportivo	42
Factores del rendimiento físico deportivo.....	43
2.5. Hipótesis	44
2.6. Señalamiento de variables	44

CAPÍTULO III METODOLOGÍA.

3.1 Enfoque	45
3.2 Modalidad básica de la investigación	46
3.3 Nivel o tipo de investigación	46
3.4 Población y muestra	47
3.5. Operacionalización de Variables:	
3.5.1. Variable Independiente: Planificación Deportiva.....	48
3.5.2. Variable Dependiente: Rendimiento Físico.....	49
3.6 Plan de recolección de información	50
3.7 Plan de procesamiento de la información.....	51

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTEPRETACIÓN DE RESULTADOS.

4.1 Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a los deportistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi	52
4.2 Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi	62
4.3 Verificación de la Hipótesis:	72

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1 Conclusiones	77
5.2 Recomendaciones	78

CAPÍTULO VI

PROPUESTA.

6.1 Datos informativos	79
6.2 Antecedentes de la Propuesta	80
6.3 Justificación	82
6.4 Objetivos.....	83
6.5 Análisis de Factibilidad	84
6.6 Fundamentación Teórica	87
En que consiste la planificación deportiva	87
Componentes de la planificación deportiva	87
Estructura de la propuesta	90
Fundamentación científico técnica	91
Estructura y planificación del entrenamiento deportiva	92
Periodización del entrenamiento deportivo	96
Formas básicas y tipos de entrenamiento deportivo	97
Factores que pueden poner en riesgo el cumplimiento de los objetivos	98
Guía para estructurar la planificación deportiva del boxeo	
Planificación y periodización del entrenamiento deportivo	100
Introducción.....	100
Desarrollo	100
Objetivos de la planificación	101
Planteamiento inicial de los objetivos.....	102
Contenidos del entrenamiento	104
Programación del trabajo a realizarse	106
Consideraciones ante posibles dificultades y modificaciones.....	107
Cualidades físicas a desarrollarse	111
Sistema ATR	112
Acumulación.....	113
Transformación.....	113
Realización	114
Microciclos	114

Utilización de las sesiones y su influencia	116
Posibles modelos a utilizarse.....	117
Plan escrito de entrenamiento anual de boxeo	121
Plan gráfico.....	140
6.7 Metodología: Modelo Operativo	147
6.8 Administración.....	149
6.9 Previsión de la Evaluación	150

MATERIAL DE REFERENCIA.

Bibliografía.....	151
Anexos	152

ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Gráfico N°.1. Árbol de Problemas.....	5
Gráfico N° 2. Red de inclusiones conceptuales.....	18
Gráfico N°.3. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente.....	19
Gráfico N°.4. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.....	20
Cuadro N°.1. Población y Muestra.....	47
Cuadro N° 2. Operacionalización de la Variable Independiente.....	48
Cuadro N°.3. Operacionalización de la Variable Dependiente.....	49
Cuadro N°.4. Plan de Recolección de Información.....	50
Cuadro N° 5 Su entrenador planifica el entrenamiento deportivo.....	52
Gráfico N° 5 Su entrenador planifica el entrenamiento deportivo	52
Cuadro N° 6 Boxeo practicado como deporte.....	53
Gráfico N° 6 Boxeo practicado como deporte	53
Cuadro N° 7 Planificación deportiva parte fundamental del rendimiento	54
Gráfico N° 7 Planificación deportiva parte fundamental del rendimiento.....	54
Cuadro N° 8 FDC maneja una adecuada planificación deportiva en box.....	55
Gráfico N° 8 FDC maneja una adecuada planificación deportiva en box	55
Cuadro N° 9 Planificación eficaz se puede alcanzar buen rendimiento	56
Gráfico N° 9 Planificación eficaz se puede alcanzar buen rendimiento	56
Cuadro N° 10 Planificación deportiva mejora el rendimiento físico	57
Gráfico N° 10 Planificación deportiva mejora el rendimiento físico	57
Cuadro N° 11 Nutrición parte fundamental del rendimiento físico.....	58
Gráfico N° 11 Nutrición parte fundamental del rendimiento físico	58
Cuadro N° 12 Entrenador de FDC trabaja adecuadamente el volu. e intensid	59
Gráfico N° 12 Entrenador de FDC trabaja adecuadamente el volu. e intensid	58
Cuadro N° 13 Inadecuada preparación física produce lesiones	60
Gráfico N° 13 Inadecuada preparación física produce lesiones.....	60
Cuadro N° 14 Implementación de un manual de plan. Depor de boxeo.....	61
Gráfico N° 14 Implementación de un manual de plan. Depor de boxeo	61

Cuadro N° 25 Frecuencias Observadas.....	74
Cuadro N° 26 Frecuencias Esperadas	75
Cuadro N° 27 Cálculo del Ji Cuadrado.....	75
Gráfico N° 25 Ji Cuadrado región de Aceptación y Rechazo	75

*UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN*

*CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO*

TEMA: “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”

Autor: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Tutor: Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Resume:

El presente trabajo investigativo, se exhibe la información teórica acerca de las dos variables; la Independiente la planificación deportiva y la dependiente el rendimiento físico, se puede apreciar los resultados del análisis y la interpretación estadística del trabajo de campo, las conclusiones y recomendaciones sobre La planificación deportiva y su incidencia en el rendimiento físico de los boxeadores, el mismo que se lo llevo a cabo en la Federación Deportiva de Cotopaxi, y los integrantes de esta disciplina deportiva, en esta proceso investigativo se utilizó la técnica de la encuesta con su instrumento el cuestionario estructurado de preguntas dirigidas específicamente a entrenadores, y deportistas vinculados con esta actividad deportiva. Por otra parte este trabajo, ayudó a verificar que se necesita una guía para aplicar la 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.

Finalmente este trabajo de Investigación tiene un significado trascendental porque se planteará 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.

Palabras Claves: Planificación Deportiva, Rendimiento Físico, Cualidades Motrices, Boxeo, Capacidades, Destrezas, Deporte, Formación, Desarrollo.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable independiente: **La Planificación deportiva**; y la Variable Dependiente: El **Rendimiento Físico** de los boxeadores en la Federación Deportiva de Cotopaxi; los mismos que serán parámetros a investigarse.

El Proyecto de Investigación consta de **seis capítulos**, los mismos que se describen a continuación:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA, contiene el Planteamiento del problema, las Contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la formulación del Problema, los Interrogantes de la Investigación, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos General y Específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO, comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, la Red de Inclusiones, las Constelaciones de Ideas de cada variable, la Categorías de la Variable Independiente y de la Variable Dependiente, la Formulación de la hipótesis y el señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA, abarca el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos, la Población y Muestra la Operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la información, y el Plan de Procesamiento de la información.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, en este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los entrenadores y deportistas de boxeo en la Federación Deportiva de Cotopaxi, para terminar con la comprobación de la Hipótesis.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, en esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la indagación de campo, y a la vez se plantean las respectivas recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA, en este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, en la cual se presenta una guía referente a la planificación deportiva del Boxeo.

Finalmente se concluye con el MATERIAL DE REFERENCIA, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema de investigación

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.

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización

En el Ecuador la planificación es un tema novedoso pues antes, al hacer las cosas se lo hacían de una manera empírica, en los últimos años se ha tomado a la planificación como una herramienta fundamental en el manejo de negocios, instituciones financieras, educativas, deportivas, entre otras, obteniendo buenos resultados; cabe mencionar que en la provincia de Cotopaxi se esta incrementando esta cultura de planificar, pues se ve reflejada en varias empresas que se están manteniendo, con proyecciones a futuro; sin embargo si nos enfocamos al deporte nuestra Federación Deportiva de Cotopaxi aún no está aplicando una adecuada planificación deportiva, pues no se observan fructíferos resultados con lo que respecta a tabla de posiciones a nivel nacional con los competidores.

Mientras se sigue participando año tras año en los juegos cantonales, con las diferentes disciplinas, que oferta FDC, 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.

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 América¹.

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, en **Federación Deportiva de Cotopaxi** se viene impulsando este deporte, sin embargo la ausencia de una inadecuada planificación hace que este deporte no obtenga los resultados deseados por sus entrenadores, y a la vez que no contribuyen al estado con el aporte de competidores de élite.

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 con una inversión de 700.000 dólares.²

¹ <http://apuntesdederechodeportivo.blogspot.com/p/resoluciones-deportivas-y-legislacion.html>

² www.ministeriodedeportes.gov.ec

ÁRBOL DE PROBLEMAS

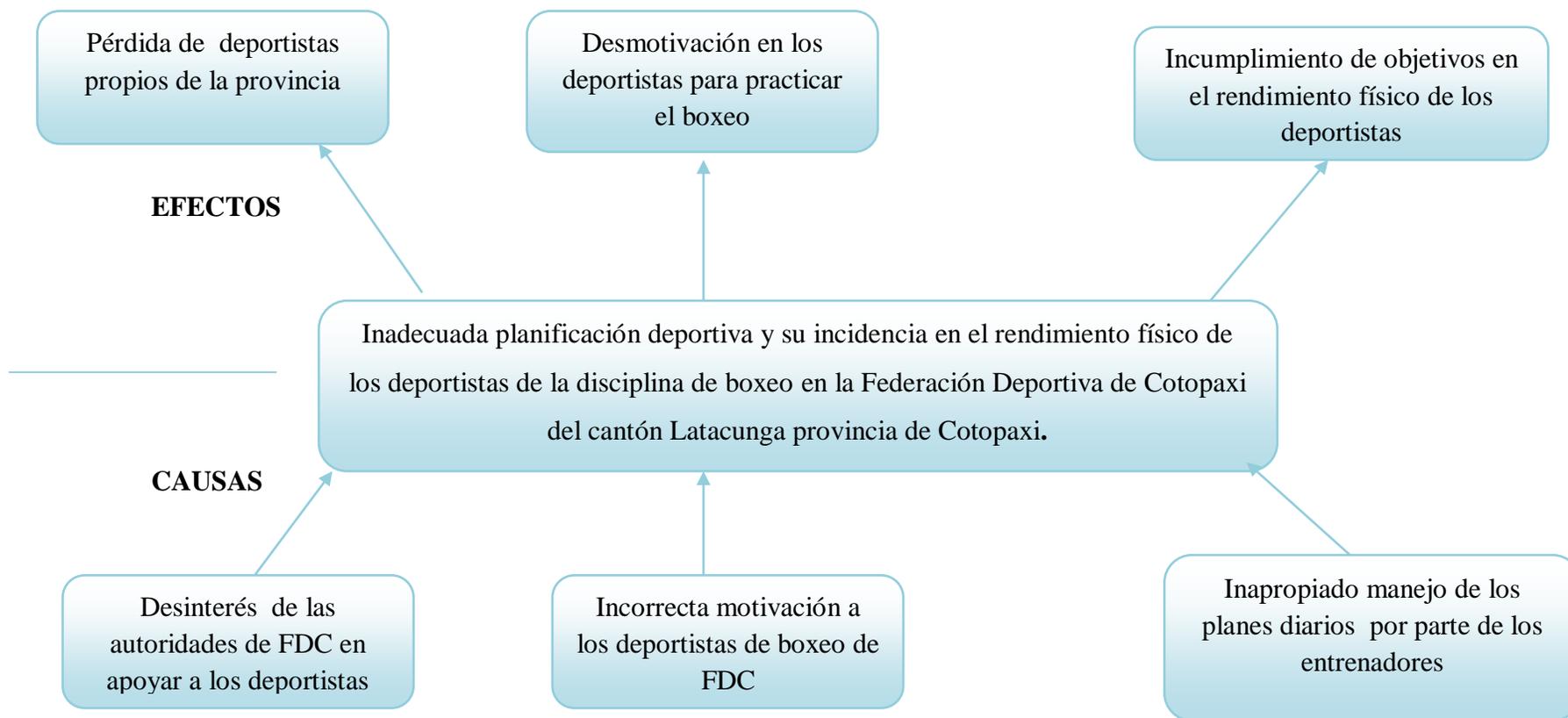


Gráfico n° 1 Árbol de problemas

Elaborado por: GUANOQUIZA, Marco (2013)

1.2.2 Análisis Crítico

La Inadecuada 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 es una problemática que ha sido generada por el desinterés de las autoridades de Federación Deportiva de Cotopaxi en apoyar a los deportistas, los mismos que desconocen de un desarrollo deportivo como beneficio de todos.

También existe una incorrecta motivación a los deportistas de boxeo, pues solo se busca resultados, sin importar un factor importante, como lo es el estado emocional en las personas, ya que uno de los problemas más significativos que ha sido causante de esta problemática es el inapropiado manejo de los planes diarios por parte de los entrenadores, los mismo que por alguna razón ajena, no siguen la planificación ya establecida dependiendo de las categorías o de las metas a alcanzarse.

Todo lo antes mencionado produce varios efectos tales como pérdida de deportistas propios de la provincia, pues al mirar el poco interés de las autoridades, podrán buscar otros centros particulares de formación deportiva, o algo peor como sería la obstrucción de su carrera como deportistas, por lo tanto se provocaría una desmotivación en los deportistas de boxeo, perdiendo así grandes talentos, que a futuro serían deportistas de calidad, consecuentemente el efecto menos deseado sería el incumplimiento de objetivos en el rendimiento físico de los deportistas, lo cual es algo muy penoso para los deportistas porque no estarían con una capacidad física adecuada, para asistir a competencias; para la FDC por no obtener buenos puntajes en sus encuentros y para el país, pues perderían la oportunidad de participar con

competidores de élite en boxeo, insistiendo así a campeonatos mundiales en esta disciplina.

1.2.3 Prognosis

Si no se realiza este trabajo de investigación se continuará con la inadecuada planificación deportiva afectando así al rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo de la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga, lo que a la postre provocará uno de los efectos menos deseados como sería el incumplimiento de objetivos en el rendimiento físico de los deportistas, lo que sería algo muy penoso para los deportistas porque no estarían con una capacidad física adecuada, para asistir a competencias; para la FDC por no obtener buenos puntajes en sus encuentros y para el país, pues perdería la oportunidad de participar con competidores de élite en boxeo, insistiendo así a campeonatos mundiales en esta disciplina.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo incide la planificación deportiva y en el rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo en la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi, durante el periodo febrero – julio 2013?

1.2.5 Preguntas directrices de la investigación

- ¿De qué manera se ha venido dando la planificación deportiva en el rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo el cantón Latacunga?
- ¿Cuál es el nivel de rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo en la Federación deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga?
- ¿Qué alternativas de solución se puede plantear ante la problemática encontrada?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

1.2.6.1 Delimitación del contenido:

Campo: Entrenamiento Deportivo

Área: Boxeo Deportivo

Aspecto: La planificación deportiva y el rendimiento físico en el boxeo.

Unidad de observación; deportistas de boxeo de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

1.2.6.2 Delimitación espacial:

La investigación se realizará en la provincia de Cotopaxi, cantón Latacunga, en la Federación Deportiva de Cotopaxi.

1.2.6.3 Delimitación temporal:

Esta investigación se realizará durante los meses de febrero a julio del 2013.

1.3 Justificación.

El presente trabajo de investigación, por su contenido y esencia, es de gran **interés**, pues el objetivo principal es conocer la incidencia de la planificación deportiva en el rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo de la Federación Deportiva de Cotopaxi, siendo un proyecto novedoso ya que , es uno de los primeros en velar por el futuro y rendimiento de la disciplina de boxeo en la provincia de Cotopaxi; es **factible** pues la institución a investigarse es de carácter público, lo cual nos permite obtener mayor información de una manera fácil; de la misma manera por su ubicación estratégica en la ciudad, teniendo una gran **importancia** pues está destinado 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, causando un **impacto** positivo en la comunidad y el país; **beneficiando** a todos los cotopaxenses y ecuatorianos, al tener deportistas que nos representen en campeonatos, obteniendo los primeros lugares en las premiaciones y a los mismos deportistas como es una buena formación en sus diferentes inclinaciones, los mismos que tengan la oportunidad de crecer en nuestro propio medio, que no tengan la necesidad de salir al exterior, para obtener una superación profesional, sino que se sientan seguros de un país y una provincia que confían en ellos y en sus capacidades, a fin de que puedan ser grandes en el ámbito del deporte.

Siendo de **gran utilidad** para la sociedad entera pues cuenta con factores humanos como los deportistas quienes nos representan durante los campeonatos.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Determinar cómo incide la planificación deportiva en el rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo en la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi, durante el período febrero-julio 2013.

1.4.2 Objetivos Específicos.

- Analizar la incidencia de la planificación deportiva de los deportistas de la disciplina de boxeo en la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi, durante el período febrero – julio 2013.
- Verificar el rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo en la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi, durante el período febrero – julio 2013.
- Elaborar una guía referente a la planificación deportiva para el entrenamiento de la disciplina de boxeo para la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos.

Luego de haber realizado una Investigación en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, específicamente en la Facultad de Ciencias de la Educación, se pudo encontrar trabajos de pregrado con cierta similitud relacionada con la Variable independiente, la cual es la planificación deportiva y guarda cierta relación con respecto al tema; a continuación se detalla lo siguiente:

TEMA: “LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA DE BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA Y PREPARACIÓN DE LAS SELECCIONES DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATENAS AÑO LECTIVO 2009-2010”

Autor: JARAMILLO, Silvia María (2010) FCHE, Cultura Física y llega a las siguientes **conclusiones:**

- Definitivamente la planificación es un elemento componente de organización para alcanzar el éxito en toda la actividad humana.
- La planificación deportiva es la única herramienta que permite tener logros importantes en cualquier disciplina deportiva y en el caso particular en el baloncesto.
- La planificación deportiva del baloncesto permite tener un control del avance de cada uno de los deportistas, para la corrección de errores y aplicar los feedbacks.

- No existe otra manera para alcanzar los objetivos deportivos de una institución si no hay planificación.

Recomendaciones

- Aplicar la planificación deportiva en la unidad educativa Atenas para un verdadero avance físico, técnico y táctico en los deportistas de todos los deportes y en este caso específico del baloncesto.
- Recurrir a modelos modernos de planificación deportiva del baloncesto y aplicarlos en la institución.
- Participar en seminarios que promueva actualización en estos temas tanto locales y provinciales tanto deportistas como los entrenadores.
- Hacer seguimientos individuales y colectivos de los avances de los deportistas y realizar los ajustes en la planificación.

Criterio personal

Según nuestra apreciación se ve claramente que la planificación deportiva es de vital importancia, para el manejo y control de los deportistas, que nos permitan alcanzar nuevas metas y objetivos en nuestro deporte planteado como lo es el boxeo.

Este tema de investigación llevo al parecer a unas excelentes recomendaciones donde plantea recurrir a modelos de planificación para tomarlos como guía, sin embargo cabe analizar que cada deporte tiene sus características propios y específicas al momento de realizar la planificación deportiva, por lo tanto en la provincia de Cotopaxi aún no se han realizado temas de investigación relacionadas con el deporte del Boxeo, por tanto la investigación es factible de realizarla.

2.2 Fundamentación Filosófica

En la presente investigación se aplicará el paradigma Crítico propositivo constructivista social, porque analiza una realidad social, que conlleva a una propuesta, con la finalidad de construir un objetivo en beneficio de la sociedad y el desarrollo de su entorno.

También hacemos relación con la **ontología** pues vamos a examinar lo existente con respecto al rendimiento físico de los deportistas de boxeo, además la **epistemología** pues, tomaremos en cuenta problemas tales como las circunstancias históricas, psicológicas y sociológicas que llevan a la obtención del conocimiento, y los criterios por los cuales se le justifica o invalida, así como la definición clara y precisa de los conceptos epistémicos más usuales, tales como verdad, objetividad, realidad o justificación, relacionándolos con nuestro tema de investigación.

Uno de los aspectos fundamentales es la **axiología** porque analizaremos a profundidad los valores positivos, y los valores negativos, analizando los principios que permiten considerar que algo es o no valioso, y considerando los fundamentos de tal juicio.

Finalmente se habla de la **sociología** pues nuestra investigación está basada en el estudio de los grupos sociales (conjunto de individuos que conviven agrupados en diversos tipos de asociaciones). Además analizaremos las formas internas de organización, las relaciones que los sujetos mantienen entre sí y con el sistema, y el grado de cohesión existente en el marco de la estructura social.

2.3 Fundamentación Legal

LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN CON SU
CORRESPONDIENTE REGLAMENTACIÓN.

Título I

Capítulo Único

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) **Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;**
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;
- c) **Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;**
- d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales.

REGLAMENTO.-

Art. 1. Para que el Estado, a través de la SENADER, cumpla las obligaciones establecidas en el Art.82 de la Constitución Política de la República y en la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación, se hará constar las asignaciones Correspondientes en el Presupuesto General del Estado, para efecto de los programas ECUADEPORTES y los establecidos en el título V, de la Ley.

Art. 4.- La Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación es una entidad de derecho público.

Todos los demás organismos establecidos en esta Ley son entidades de derecho privado sin fines de lucro, con objetivos sociales y que gozan de autonomía administrativa, técnica y económica y que se rigen por este cuerpo legal, por sus respectivos estatutos y su reglamento.

REGLAMENTO.-

Art. 2. Todos los organismos deportivos señalados en la Ley se regirán por sus propios Estatutos y Reglamentos internos, en lo relacionado con su régimen y funcionamiento interno.

Las federaciones ecuatorianas por deporte y el Comité Olímpico Ecuatoriano se rigen por lo previsto por el Capítulo IV y V del Título II de la Ley.

Art. 5.- Se declaran intangibles los derechos legítimamente adquiridos por las entidades deportivas reguladas por esta Ley, sobre sus bienes patrimoniales y rentas destinadas al cumplimiento de sus finalidades.

DE LA ORGANIZACIÓN DE LA CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Capítulo I

NORMAS GENERALES

Art. 7.- El sistema nacional de cultura física comprende las actividades de educación física, deportes y recreación en los niveles formativos, alto rendimiento y profesional. Se desarrolla por los organismos e instituciones de los diferentes subsistemas y su estructura es la que deviene de la presente Ley.

Art. 9.- Las actividades deportivas recreativas están constituidas por: el deporte estudiantil, cantonal, parroquial, comunitario y barrial; universitario y politécnico, militar y policial; y, el de grupos especiales.

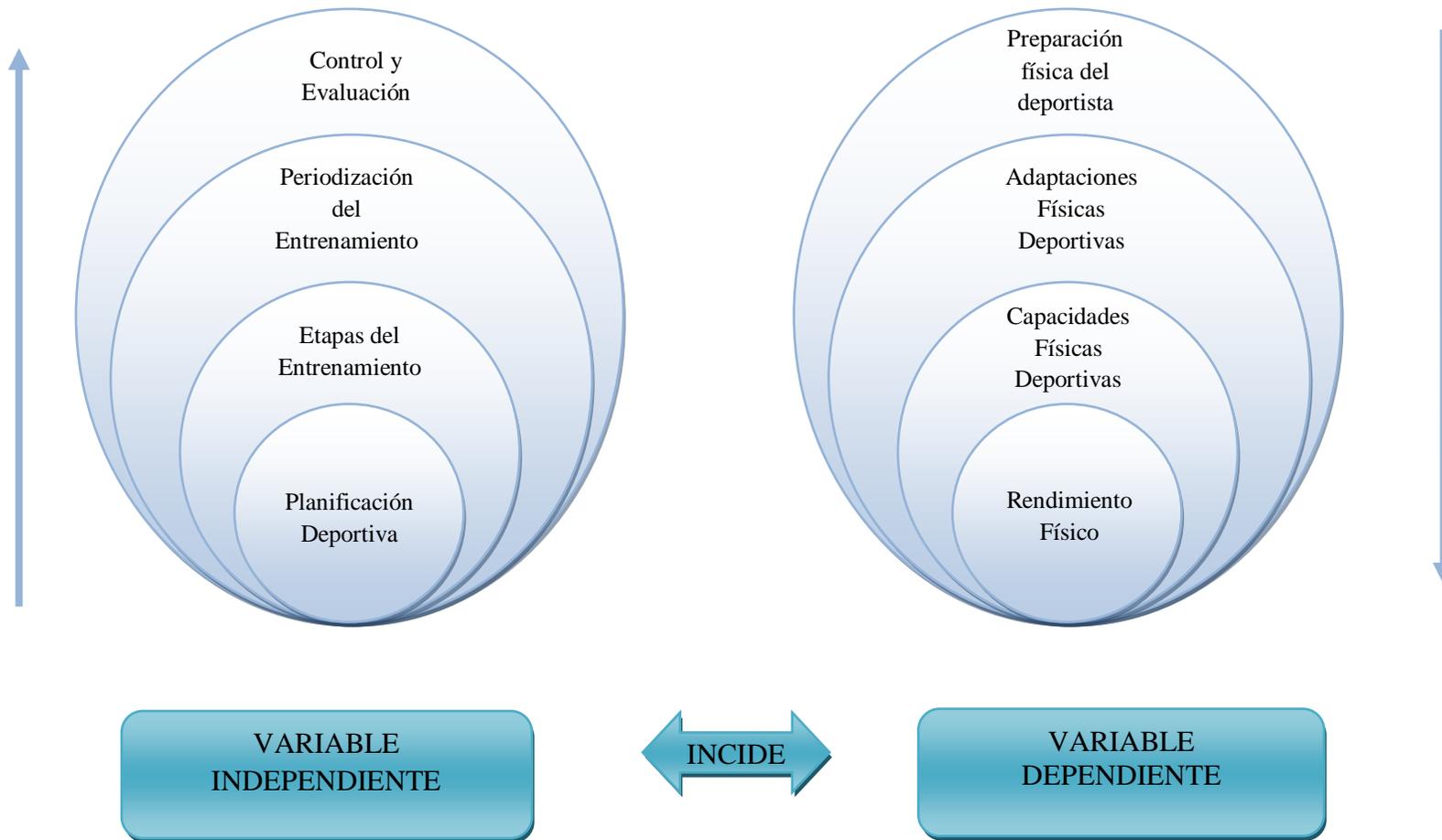
Art. 14.- El deporte de los miembros de la fuerza pública será planificado, dirigido y desarrollado por la respectiva federación deportiva, que se registrará por sus estatutos legalmente aprobados, en coordinación con la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

Art. 15.- El nivel formativo de la cultura física comprende los procesos de planificación, iniciación, masificación y selección de talentos mediante la aplicación de planes y programas orientados al perfeccionamiento deportivo.

Será dirigido y desarrollado a través de la Federación Deportiva Nacional del Ecuador, las federaciones deportivas provinciales y sus organismos de funcionamiento, en coordinación con la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

Art. 16.- El nivel de alta competencia comprende la práctica deportiva de grado superior, orientada fundamentalmente al logro de los mejores resultados internacionales. Será dirigido y desarrollado, en cada una de sus disciplinas, por el Comité Olímpico Ecuatoriano, las Federaciones Ecuatorianas por Deportes y sus

organismos de funcionamiento. La actividad del deporte paralímpico será dirigido de acuerdo a lo establecido en la Disposición General Décima de esta Ley.



Red de inclusiones Conceptuales
 Elaborado por: GUANOQUIZA, Marco (2013)

2.4.1. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente: La Planificación Deportiva.

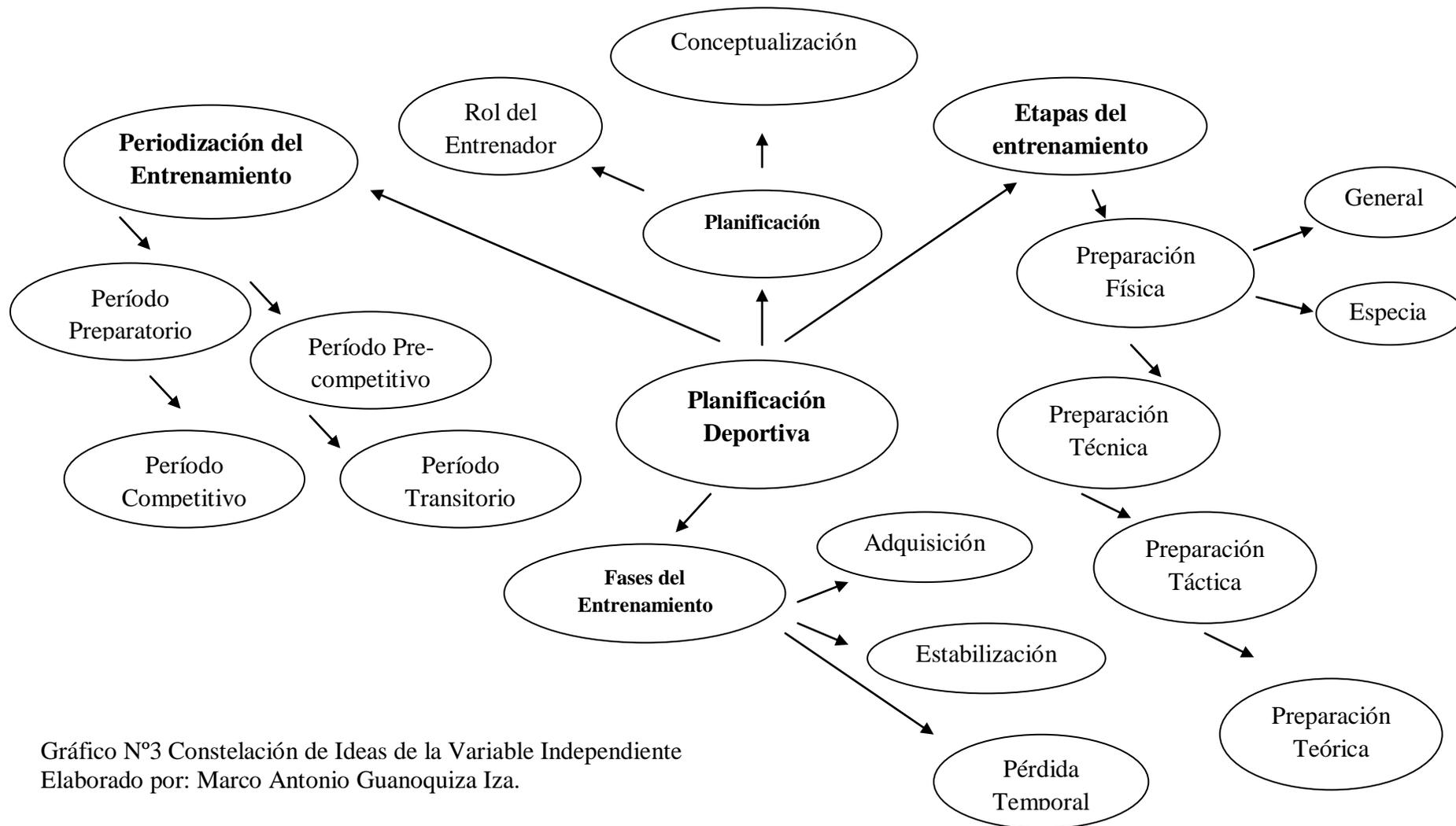


Gráfico N°3 Constelación de Ideas de la Variable Independiente
Elaborado por: Marco Antonio Guanoquiza Iza.

2.4.2. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente: El Rendimiento Físico.

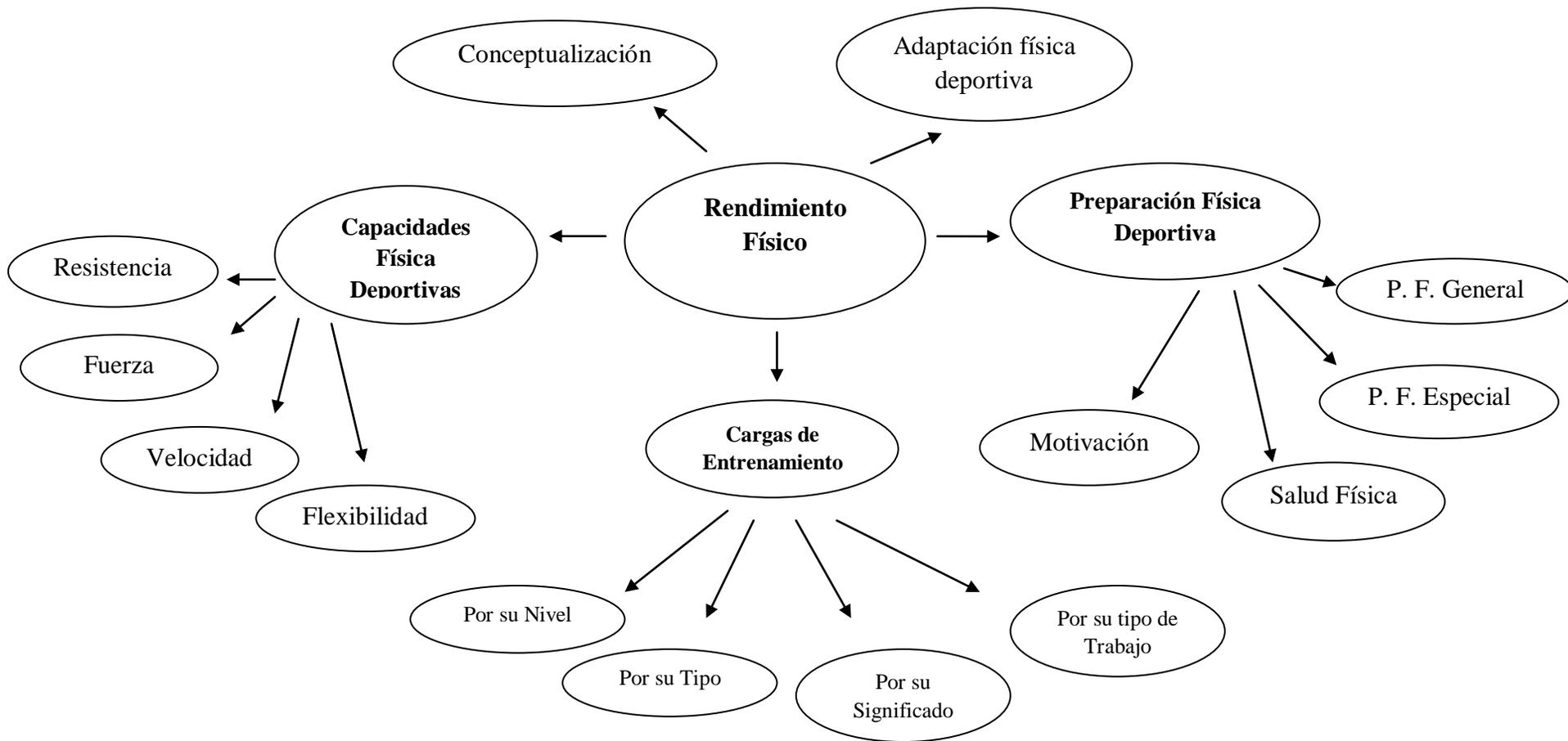


Gráfico N°4 Constelación de la Variable Dependiente.
Elaborado por: Marco Antonio Guanoquiza Iza.

2.4.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA VARIABLE INDEPENDIENTE

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

Conceptualizaciones.- Diccionario de las Ciencias de la Educación (1983) define planificación como: “Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios materiales y los recursos humanos disponibles”.

Según www.supertraining.com.gt José Antonio Carrera Es la previsión coordinada y el aprovechamiento proyectado de los recursos humanos, físicos, financieros, materiales y cronológicos ponderados a través del proceso entrenamiento del atleta con el objetivo de conseguir el mejor resultado deportivo en el momento deseado al hablar de la Organización, Periodización y Programación.

ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO

Según SALINAS Alex considera las siguientes etapas:

CALENTAMIENTO

Es la parte inicial de la actividad física en donde se empieza a poner en juego de forma lenta y progresiva todos los órganos, músculos y articulaciones.

Preparación Física.- En este periodo el deportista tiene que desarrollar los componentes de la aptitud física, es decir que tiene que desarrollar aquellos músculos o partes del cuerpo que va a utilizar más durante el entrenamiento y por lo tanto durante la práctica del deporte.

PFG.- (Preparación Física General) destinada a la adquisición de un desarrollo físico multilateral y se caracteriza por una gran fuerza, rapidez, flexibilidad y agilidad.

PFE.- (Preparación Física Específica) algún procedimiento específico para determinar la respuesta del sistema cardiorespiratorio ante un esfuerzo inusual.

Preparación Técnica:

La preparación técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.

Preparación Táctica:

La preparación táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las difíciles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición

Preparación Teórica:

Es parte imprescindible del entrenamiento deportivo, ya que toda acción que lleve a cabo el ser humano de forma consciente debe poseer una base orientadora que le sirva de pauta y es precisamente a través de la preparación teórica que logramos que los deportistas, por una parte, comprendan la esencia del tipo de esfuerzo que se les exige y se apropien de la forma de realización mas eficiente de la acción y por otra, entiendan la naturaleza del proceso de su formación y los fenómenos que inciden en el mismo.

Etapas del entrenamiento deportivo.

Periodo Preparatorio

Su objetivo es crear las bases para adquirir la Forma Deportiva. En este periodo deben desarrollarse todos los elementos que constituyen la base para adquirir la forma Deportiva.

Esta fase se logra aumentando la capacidad funcional del atleta de forma general y especial a la vez que se perfeccionan los hábitos específicos del deporte.

Esto quiere decir que en este periodo por un lado se aumenta la capacidad vital, se disminuye el tiempo de reacción, aumenta el volumen sanguíneo por minuto, a la vez que aumenta la fuerza, la rapidez, la resistencia de forma general y especial como los hábitos y destrezas específicas del deporte.

El tiempo de duración del período preparatorio varía dependiendo del deporte y las características de los atletas. Mientras más corto sea el período preparatorio más corto será el competitivo y se ajusta a esto el período de tránsito.

El período preparatorio se divide en dos etapas:

- La Etapa de Preparación General
- La Etapa de Preparación Especial

Etapa de Preparación General:

La duración de esta etapa depende del nivel de preparación del atleta, disponibilidad del tiempo total para cumplir las tareas asignadas y la frecuencia para llevar a cabo las prácticas del entrenamiento en la semana.

En esta etapa deben utilizarse mayormente los ejercicios de desarrollo general sin olvidar el trabajo específico que se trabaja a un tiempo menos.

La preparación general es mayor que la especial y la correlación entre unos ejercicios y otros puede ser la siguiente.

Preparación General	Preparación Especial
80%	20%
60%	40%
75%	25%
66%	34%

En ésta etapa los ejercicios de competencias se utilizan muy poco. Esta etapa se caracteriza por un aumento paulatino del volumen y la intensidad, pero mucho más del volumen en preparación a la intensidad.

Etapa de Preparación Especial

En esta etapa el entrenamiento se reorganiza para asegurar la obtención de la Forma Deportiva.

Si en la primera etapa se creaban las premisas para la Forma Deportiva en ésta se trabajará para desarrollarlas y fusionarlas como componentes armónicos para el logro de elevados resultados deportivos, adquiriendo el atleta su Forma Deportiva.

En esta etapa la preparación adquiere una dirección más especializada sin olvidar el trabajo de preparación general que en esta etapa tiene como objetivo aumentar el nivel general adquirido en la etapa anterior. Debe existir una intensificación del trabajo para garantizar el desarrollo amplio de las capacidades funcionales específicas del deporte y el perfeccionamiento de los elementos técnicos y tácticos.

El por ciento mayores del tiempo de trabajo se lo debemos dedicar a la preparación especial con una correlación por deportes que puede ser la siguiente.

Grupo de Deportes	Preparación Especial	Preparación General.
Fuerza Rápida	66%	34%
Juegos Deportivos	75%	25%
Arte Competitivo	80%	20%
Combate	60%	40%

Estas proporciones no son obligadas pero pueden servir de ejemplos para ser utilizadas por el entrenador.

En esta etapa los ejercicios de preparación especial se asemejan cada vez más a las competitivas pero las competitivas en esta etapa nunca deben sustituirlas ya que los ejercicios de preparación especial garantizan la elevación del nivel de rendimiento del ejercicio competitivo. El no tener esto presente puede provocar que el entrenador utilice en exceso los ejercicios competitivos sustituyendo a la preparación especial provocando que el atleta no alcance el nivel de preparación adecuado para la competencia.

En esta etapa se pueden realizar competencias oficiales si la participación en las mismas no viola la preparación planeada y si estos eventos constituyen uno de los medios de preparación planificado para obtener resultados en las competencias más importantes.

La tendencia general de las cargas en esta etapa se manifiesta de la siguiente manera:

- Se reduce el volumen total del trabajo y se incrementa notablemente la intensidad.
- Al principio la reducción del volumen se garantiza disminuyendo el tiempo en los ejercicios de preparación general.

- Los ejercicios de preparación especial continúan creciendo al principio o se estabilizan disminuyendo con posterioridad.
- La Forma Deportiva adquirida puede considerarse primaria ya que en la etapa posterior se debe ascender el nivel de preparación ya que en ésta existirá un aumento progresivo de la actividad específica de la competencia.

Periodo Pre-Competitivo: En este momento el deportista tiene que perfeccionar la técnica de practicar su deporte que ha adquirido en el primer periodo del entrenamiento. Es cuando empieza a utilizar estrategias, etc. Con el objetivo de derrotar a su o sus rivales.

Periodo Competitivo.

En este periodo están concentradas las competencias fundamentales del ciclo.

La tarea fundamental de esta etapa es unir todos los elementos trabajados en el periodo preparatorio, de manera que pueda mostrar su estado óptimo en las competencias y logre un nivel elevado de rendimiento deportivo.

La orientación del entrenamiento en esta etapa está dirigida a que el atleta puede mantener la Forma Deportiva adquirida. La preparación física debe estar orientada a garantizar el nivel máximo de la preparación funcional especial y su mantenimiento. El trabajo también debe garantizar que se mantenga la preparación general adquirida en el periodo anterior.

Se debe perfeccionar todos los aspectos técnicos y tácticos a su más alto grado posible, lo que implica reforzar los hábitos anteriores y garantizar las nuevas.

En este periodo se deben pulir cabalmente la coordinación de los movimientos, el desarrollo del pensamiento táctico y de gran importancia es garantizar las regulaciones psicológicas para la competencia. Se debe garantizar también la

formación de actitudes correctas ante las posibles derrotas y que mantenga un todo emocional positivo.

En este período la proporción de los ejercicios competitivos es mayor y se deben mantener los ejercicios de preparación especial igual que en la etapa anterior.

Periodo Transitorio: En este momento el deportista a de hacer una restauración física, mental y emocional.

Según MATVEEV L., Fundamentos del Entrenamiento Deportivo, Moscú, 1983.

Habla acerca los periodos del entrenamiento deportivo tienen diferentes particularidades que dependen de las características del deporte, del plan general que se tenga con el atleta, el calendario de competencias, el nivel de preparación y los factores de preparación.

Este periodo está orientado a realizar actividades para lograr el descanso activo, para “sacar” al atleta de la Forma Deportiva. El periodo de tránsito no es la suspensión del entrenamiento y debe ser planificado al igual que los periodos anteriores.

En este periodo hay que trabajar para mantener un nivel determinado de preparación en el atleta que garantice el inicio de otro ciclo de desarrollo de la Forma Deportiva.

FASES DEL ENTRENAMIENTO.

Según FORTEZA A. y RANZOLA A, " Bases Metodológica del Entrenamiento Deportiva", Habana, Cuba 1988, manifiesta en su libro que la periodización del entrenamiento es la forma de organizar el entrenamiento del atleta en un tiempo determinado, estructurando el mismo en períodos de trabajo que corresponden con las fases de desarrollo de la Forma Deportiva.

El entrenamiento lo debemos estructurar en períodos por dos razones fundamentales.

1. Las limitaciones biológicas del atleta no le permiten mantener la forma Deportiva por mucho tiempo.
2. Los cambios en la estructura del entrenamiento y el contenido de las mismas garantizan el perfeccionamiento deportivo, un nuevo y superior escalón en el desarrollo del atleta.

La periodización del entrenamiento deportivo está estrechamente vinculada con la Forma Deportiva.

Como tres son las fases de la Forma Deportiva, también serán tres periodos que comprenden la planificación del entrenamiento.

Forma Deportiva (fases)

1. Fase de adquisición
2. Fase de mantenimiento (estabilidad)
3. Fase de pérdida temporal

Entrenamiento Deportivo (Periodos)

1. Periodo Preparatorio
2. Periodo Competitivo

3. Periodo de Tránsito

Como se puede observar para cada fase de desarrollo de la Forma Deportiva le corresponde un período en la estructura del entrenamiento deportivo.

Los ciclos del entrenamiento

Los periodos del entrenamiento determinan las cargas de entrenamiento que ha de ser implementada para cada unidad de tiempo. Las cargas de entrenamiento se establecen de acuerdo a los niveles iniciales para cada componente de la aptitud física a ser desarrollado en el competidor, siguiendo los principios, factores y componentes del entrenamiento.

Periodo preparatorio: En este periodo el deportista tiene que desarrollar los componentes de la aptitud física, es decir que tiene que desarrollar aquellos músculos o partes del cuerpo que va a utilizar más durante el entrenamiento y por lo tanto durante la práctica del deporte.

Periodo Competitivo: En este momento el deportista tiene que perfeccionar la técnica de practicar su deporte que ha adquirido en el primer periodo del entrenamiento. Es cuando empieza a utilizar estrategias, etc. Con el objetivo de derrotar a su o sus rivales.

Periodo Transitorio: En este momento el deportista ha de hacer una restauración física, mental y emocional.

CONTROL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

El control es una etapa primordial en la administración, pues, aunque una empresa cuente con magníficos planes, una estructura organizacional adecuada y una

dirección eficiente, el ejecutivo no podrá verificar cuál es la situación real de la organización, existe un mecanismo que se cerciore e informe si los hechos van de acuerdo con los objetivos.³

A fin de incentivar que cada uno establezca una definición propia del concepto se revisará algunos planteamientos de varios autores estudiosos del tema:

- FAYOL, Henry: El control consiste en verificar si todo ocurre de conformidad con el PANM adoptado, con las instrucciones emitidas y con los principios establecidos. Tiene como fin señalar las debilidades y errores a fin de rectificarlos e impedir que se produzcan nuevamente.
- BUCHELE, Robert B.: El proceso de medir los actuales resultados en relación con los planes, diagnosticando la razón de las desviaciones y tomando las medidas correctivas necesarias.
- TERRY George R.: El proceso para determinar lo que se está llevando a cabo, valorización y, si es necesario, aplicando medidas correctivas, de manera que la ejecución se desarrolle de acuerdo con lo planeado.
- SCANLAN, Buró K.: El control tiene como objetivo cerciorarse de que los hechos vayan de acuerdo con los planes establecidos.
- ECKLES Robert, Ronald Carmichael y Bernard Sarchet: Es la regulación de las actividades, de conformidad con un plan creado para alcanzar ciertos objetivos.
- KOONTZ, Harold y Ciril O'Donnell: Implica la medición de lo logrado en relación con lo estándar y la corrección de las desviaciones, para asegurar la obtención de los objetivos de acuerdo con el plan.

³ www.educacion.edu.ec

•CHIAVENATO: El control es una función administrativa: es la fase del proceso administrativo que mide y evalúa el desempeño y toma la acción correctiva cuando se necesita. De este modo, el control es un proceso esencialmente regulador.

Según <http://www.monografias.com> la palabra control tiene muchas connotaciones y su significado depende de la función o del área en que se aplique; para que puede ser entendida:

•Como la función administrativa que hace parte del proceso administrativo junto con la planeación, organización y dirección, y lo que la precede.

•Como los medios de regulación utilizados por un individuo o empresa, como determinadas tareas reguladoras que un controlador aplica en una institución para acompañar y avalar su desempeño y orientar las decisiones. También hay casos en que la palabra control sirve para diseñar un sistema automático que mantenga un grado constante de flujo o de funcionamiento del sistema total; es el caso del proceso de control de las refinerías de petróleo o de industrias químicas de procesamiento continuo y automático: el mecanismo de control detecta cualquier desvío de los patrones normales, haciendo posible la debida regulación.

PLANIFICAR

Es prever y decidir hoy las acciones que nos pueden llevar desde el presente hasta un futuro deseable. No se trata de hacer predicciones acerca del futuro sino de tomar las decisiones pertinentes para que ese futuro ocurra.

El concepto planificación es definido por la Real Academia Española de las siguientes maneras:

- Acción y efecto de planificar
- Plan general, metódicamente organizado y frecuentemente de gran amplitud, para obtener un objetivo determinado, tal como el desarrollo Armónico de una ciudad, el desarrollo económico, la investigación científica, el Funcionamiento de una industria, etc.

La planificación puede definirse como un enfoque objetivo y sistemático para la toma de decisiones en una organización (David, 1990).

Según <http://www.3w3search.com/Edu/Merc/Es/GMerc.htm> la planeación es una herramienta que permite a las organizaciones prepararse para enfrentar las situaciones que se presentan en el futuro, ayudando con ello a orientar sus esfuerzos hacia metas realistas de desempeño, por lo cual es necesario conocer y aplicar los elementos que intervienen en el proceso de planeación. La planeación es el proceso gerencial de desarrollar y mantener una dirección estratégica que pueda alinear las metas recursos de la organización con sus oportunidades cambiantes de mercadeo ⁴(Kotler, 1990).

La planeación es engañosamente sencilla: analiza la situación actual y la que se espera para el futuro, determina la dirección de la empresa y desarrolla medios para lograr la misión. En realidad, este es un proceso muy complejo que requiere de un enfoque sistemático para identificar y analizar factores externos a la organización y confrontarlos con las capacidades de la empresa (Koontz y Weihrich, 1994).

⁴ Kotler, Philip y Bloom, Paul. Mercadeo de servicios profesionales. Ed. Legis. Santafé de Bogotá. 1988.

ROL DEL ENTRENADOR.

Según <http://es.wikipedia.org/wiki/Entrenador> el deporte, un entrenador o director técnico (también conocido por sus siglas DT) es la persona encargada de la dirección, instrucción y entrenamiento de un deportista individual o de un colectivo de deportistas.

Persona que se dedica a entrenar a otras personas o a animales para que desarrollen una actividad física a partir de la enseñanza de principios técnicos predeterminados y del aprovechamiento de las cualidades naturales del individuo.

Persona que se dedica a la dirección técnica de un equipo deportivo, designando los jugadores que deben jugar en cada partido y la función determinada que cada uno debe desempeñar⁵.

ROL DEL DEPORTISTA.

Es la persona con capacidad física que practica algún deporte, en el cual se puede trabajar las capacidades físicas en post de un nivel de rendimiento:⁶

⁵ <http://es.thefreedictionary.com/entrenador>

⁶ <http://es.thefreedictionary.com/deportista>

2.4.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA VARIABLE DEPENDIENTE

RENDIMIENTO FÍSICO

Conceptualización.-

Según: <http://apuntesdederechodeportivo.blogspot.com/p/resoluciones-deportivas-y-legislacion.html> dice 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. Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico

ADAPTACION FÍSICA DEPORTIVA

Según www.adapafisica.org.ec la capacidad de los seres vivos para mantener un equilibrio constante de sus funciones ante las exigencias de los estímulos que constantemente inciden en ellos, gracias a las modificaciones funcionales que se producen en cada uno de los órganos y sistemas, teniendo su aplicación en el ejercicio físico y el deporte.

CAPACIDAD FISICA DEPORTIVA

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.

Capacidades Físicas

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.

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en

su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.

Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad

- Resistencia: Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Según ZINTL Fritz (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.

PREPARACION FISICA DEPORTIVA

Según ZINTL Fritz (1991) la Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados. Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial.

Reparación Física La Preparación física se la define como el proceso de desarrollo de las Capacidades Físicas que responden a las necesidades específicas del deporte elegido y del nivel del deportista.⁷

MOTIVACION

Según ZINTL Fritz (1991) la motivación también es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación. En efecto, la motivación está relacionada con el impulso, porque éste provee eficacia al esfuerzo colectivo orientado a conseguir los objetivos de la empresa, por ejemplo, y empuja al individuo a la búsqueda continua de mejores situaciones a fin de realizarse profesional y personalmente, integrándolo así en la comunidad donde su acción cobra significado.

Según ZINTL Fritz (1991) la palabra motivación es resultado de la combinación de los vocablos latinos motus (traducido como “movido”) y motio (que significa “movimiento”). A juzgar por el sentido que se le atribuye al concepto desde el campo de la psicología y de la filosofía, una motivación se basa en aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados. La noción, además, está asociada a la voluntad y al interés. En otras palabras, puede definirse a la motivación como la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas.

Según UTRIA Oscar (Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá-Colombia) La motivación es un tema fundamental en la psicología, desde que se inicia su

⁷ <http://www.slideshare.net>

estudio ha tenido diversos abordajes y ha sido objeto de diferentes explicaciones, definiciones y toma de datos. Se podría asegurar que cada uno de los sistemas teóricos reconocidos en psicología ha utilizado variables motivacionales para explicar el comportamiento, un gran número de autores ha definido el concepto y sería importante conocer la forma que éste ha tomado a lo largo del tiempo, para ello es necesario plantear algunos aspectos históricos, conocer las posiciones adoptadas por los diversos sistemas y explicar cómo surge la necesidad de una o más estructuras motivacionales y la importancia del concepto en la psicología actual.

SALUD FÍSICA

La salud (del latín *salus*, -*ūtis*) es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión). El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud en su constitución aprobada en 1948.^{1 2} Este concepto se amplía a: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Así, se reformularía de la siguiente manera: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad

de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades”. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como a nivel macro (social). En 1992 un investigador amplió la definición de la OMS, al agregar: "y en armonía con el medio ambiente" Según <http://es.wikipedia.org/wiki/Salud> la salud se conoce como la ausencia total de enfermedades en una persona. Una persona saludable es aquella que posee un bienestar físico, mental y social en perfecta armonía y equilibrio. Por esta razón para tener un buen concepto de salud es necesario saber que es la Salud Física, Salud Mental y Salud Social. La Salud Física es el estable funcionamiento fisiológico del organismo, es decir, cuando las actividades físicas se realizan de una manera normal. Las personas que gozan de una buena salud física tienen un peso ideal y adecuado que concuerda con su edad.

RENDIMIENTO FÍSICO

Conceptualización.

Chadwick (1979) al referirse al desempeño físico define qué:

“El rendimiento físico como la expresión de capacidades y de características bio-psico-sociales que el deportista desarrolla y actualiza a través del proceso de enseñanza-aprendizaje deportivo que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros físicos a lo largo de un período.”(p.59).

El rendimiento físico está relacionada con la capacidad de reacción de un individuo en determinadas circunstancias o escenarios. Adicionalmente, tiene que

ver con la movilización de recursos los cuales podemos clasificar en generales e individuales.

Es entendido como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción deportiva. De la misma forma, ahora desde una perspectiva propia del deportista, se define como la capacidad de responder satisfactoriamente

RENDIMIENTO FÍSICO Y APLICACIÓN DE LÍQUIDOS.

Cuando nos deshidratamos nuestro rendimiento físico deportivo comienza a decaer y si la deshidratación continúa podemos llegar a sufrir una descompensación.

Cuando corremos quemamos mucha energía. Esta energía, le da poder a los músculos, y el trabajo que el músculo realiza es liberado en forma de calor. El agua en nuestro cuerpo, no deja que este se caliente. El sudor y la evaporación del mismo en nuestra piel enfrían nuestro cuerpo. Entonces en el proceso de enfriamiento

Si el agua no se repone, puede ser muy peligroso, porque el cuerpo se calienta. Perdiendo solamente el 2 por ciento del agua en el cuerpo, aparece una merma en el rendimiento.

Se recomienda tomar el peso antes y después del ejercicio, para tener un mejor cálculo de la cantidad de líquidos que se debe consumir durante el ejercicio: hay que tomar cada medio kilo de peso perdido.

CARGAS DE ENTRENAMIENTO. Son actividades físicas y mentales que realiza el deportista encaminadas al desarrollo de capacidades, hábitos. etc. La suma de los efectos del entrenamiento sobre el organismo del deportista.

Las cargas se establecen de acuerdo a las posibilidades del organismo en la etapa del desarrollo a medida que se eleven las posibilidades funcionales y de adaptación por efecto del entrenamiento, debe crecer gradualmente la aplicación de las mismas.

Por lo tanto es necesaria la aplicación de la teoría del entrenamiento deportivo que posibilite el aumento de las llamadas cualidades físicas deportivas.

Las cargas en el entrenamiento podemos clasificarlas desde el punto de vista metodológico de las siguientes formas:

➤ **POR EL NIVEL DE EXIGENCIA ELEGIDO**

- Cargas mínimas
- Cargas medias
- Cargas máximas
- Cargas límite

➤ **POR EL TIPO PREDOMINANTE DE ESFUERZO**

- Aerobias
- Anaerobias
- Combinadas

➤ **POR EL SIGNIFICADO PARA EL DEPORTE**

- Cargas generales
- Cargas especiales

➤ **POR EL TIPO DE TRABAJO MUSCULAR**

- Isométrica
- Isotónica
- Auxotónica

ESCENCIA DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO DEPORTIVO.

La esencia de este principio se aplica como proceso de entrenamiento ininterrumpido.

Este proceso solo se interrumpe al dar paso al desarrollo o sea que este principio es la combinación de la actividad física con el descanso siempre que este corresponda a la recuperación de la capacidad de trabajo del organismo

Este principio se apoya en el entrenamiento anual y a largo plazo, a su vez tiene una relación estrecha con los dos principios anteriores, sus características fundamentales están dadas por los siguientes aspectos:

- El proceso de entrenamiento transcurre a lo largo del año y durante muchos años.
- La influencia de cada ciclo al entrenamiento se materializa en la base de las huellas del ciclo anterior.
- El intervalo del descanso entre los entrenamientos se mantiene en los límites que garantizan el restablecimiento.

Las condiciones necesarias para aplicar cargas con una falta parcial de restablecimiento son.

- Un descanso suficiente compensador
- Un elevado nivel de entrenamiento previo del deporte
- Un cuidadoso control médico y pedagógico.

Para el deportista es muy importante conservar no solo lo que ha logrado como resultado del entrenamiento si no que constantemente debe perfeccionar lo obtenido también dominar nuevos hábitos, obtener nuevas capacidades que son necesarias para los futuros logros deportivos.

FACTORES DEL RENDIMIENTO FÍSICO.

En el entrenamiento deportivo pueden ser utilizadas diferentes vías de aumento de carga, es decir la rectilínea, la escalonada y la ondulatoria. Para el entrenamiento deportivo es característica en mayor medida la dinámica ondulatoria, la cual se debe ante todo al alto nivel de exigencias que se plantean a las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo del deportista.

La usencia de este principio demanda que cuando se aplica una carga grande, después es necesario aplicar y bajar el nivel de la carga .Esto es fundamental fisiológicamente en que mientras mayor sea la carga mayores serán los cambios que se produzcan y mayor el tiempo de recuperación de la capacidad de trabajo y de adaptación de dicha carga.

Los factores que determinan la necesidad de realizar los cambios ondulatorios de la carga son:

- Las oscilaciones periódicas en la actividad del organismo por el régimen general de vida y los procesos del metabolismo.
- Por la acción conjunta de los procesos de la fatiga y el restablecimiento.
- La presencia de los procesos de adaptación del organismo a la carga
- La correlación de volumen e intensidad
- La necesidad de empleo reiterado de ejercicios con distintas orientaciones y un vínculo óptimo entre ellos

2.5 Hipótesis

Ho: La planificación deportiva no incide en el rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo de la federación deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi, durante el periodo febrero–julio 2013.

Hi: La planificación deportiva incide en el rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo de la federación deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi, durante el periodo febrero–julio 2013.

2.6 Señalamiento de las variables

Variable independiente:

La planificación deportiva

Variable dependiente:

Rendimiento físico

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la investigación

Es importante mencionar que el enfoque es cuali- cuantitativo ya que pretende investigar la incidencia de la planificación deportiva en los deportistas de boxeo, y de la misma manera cuantificar como este coopera con rendimiento físico; tomando en cuenta que:

Cuantitativo

La Metodología Cuantitativa es aquella que permite examinar los datos de manera numérica, especialmente en el campo de la Estadística donde se puede contabilizar los mismos. La información recopilada en este proyecto será tabulada para poder medir los objetivos planteados.

Cualitativo

La metodología cualitativa, como indica su propia denominación, tiene como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno. En este caso se tomará en cuenta las cualidades que posee la planificación deportiva para usarla como una herramienta fundamental en el rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo en la Federación Deportiva de Cotopaxi.

3.2 Modalidad de la investigación

Documental.-se investigó en documentos como folletos y revistas relacionados con la disciplina de boxeo y sus características para obtener mayor claridad en la investigación.

Bibliográfico.- se investigó en libros electrónicos del Internet, tesis similares en el tema de planificación y todo lo relacionado al boxeo. En libros y revistas con estas temáticas.

De campo.- se realizó mediante una encuesta y la utilización de un cuestionario estructurado en la Federación Deportiva de Cotopaxi.

La exploración se realizó mediante estudios directos en los lugares de práctica deportiva de la federación para la obtención de la información verdadera y confiable.

3.3 Nivel o tipo de la investigación

En la presente investigación se aplicó un nivel cuantitativo pues se pretende conocer la incidencia de la planificación deportiva en el rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo, además se exploró para sacar un sondeo de resultados, así también se describió teóricamente la información requerida sacando las respectivas conclusiones y recomendaciones para establecer una propuesta de solución.

Exploratorio

Con el nivel exploratorio se logró sondear la problemática en término macro es decir de una manera global con la finalidad de conocer la incidencia de la planificación deportiva al rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo.

Descriptiva

Se detalló a fondo las características del problema describiendo teóricamente la información para la obtención de las respectivas conclusiones y para el planteamiento de una propuesta de solución.

Asociación de variables

Con este tipo de investigación se estableció la dependencia entre la variable “La planificación deportiva” con el “Rendimiento físico” para guiarnos al medio de la problemática, dando una posible alternativa de solución.

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población

La población que se investigó es la totalidad de los entrenadores, personal administrativo y los mismos deportistas que conforman actualmente la Federación deportiva de Cotopaxi, dando un total de **49 integrantes**, tomando en cuenta los monitores de cada cantón, en virtud que la población es pequeña no se necesita aplicar la fórmula para obtener la muestra, se trabajará con toda la población.

INFORMANTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Deportistas	35	71%
Entrenadores	7	14.5%
Directivos	7	14.5 %
TOTAL	49	100%

Cuadro N° 1: Población y Muestra

Elaborado por: Marco Antonio Guanoquiza Iza.

3.5 Operacionalización de las variables

VARIABLE INDEPENDIENTE: Planificación Deportiva.

Cuadro N° 1 Variable Independiente

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnica e instrumentos
La planificación deportiva puede definirse como un enfoque objetivo y sistemático para la toma de decisiones en una organización deportiva, con el fin de alcanzar determinados objetivos.	<p>Enfoque</p> <p>Objetivo</p> <p>Sistemático</p> <p>Toma de Decisiones</p> <p>Alcanzar los Objetivos</p>	<p>% de volumen</p> <p>% de intensidad</p> <p>Nivel de Condiciones</p> <p>Tipo de características</p> <p>Beneficios</p> <p>Ventajas</p> <p>Desventajas</p> <p>Dificultades</p> <p>Nivel de Logros</p>	<p>¿Planifica usted el entrenamiento deportivo en la disciplina del Boxeo?</p> <p>¿Considera Ud. que el Boxeo necesita de una planificación deportiva en nuestra provincia?</p> <p>¿Piensa Ud. Que la planificación deportiva es parte fundamental para el rendimiento físico?</p> <p>¿Considera Ud. que FDC maneja una adecuada planificación deportiva en la disciplina del Boxeo?</p> <p>¿Piensa Ud. que con una planificación deportiva eficaz se puede alcanzar un buen rendimiento físico?</p>	<p>Encuestas:</p> <p>Cuestionario Estructurado.</p>

Elaborado por: GUANOQUIZA, Marco (2013)

VARIABLE DEPENDIENTE:

Cuadro N° 2 Variable Dependiente: Rendimiento físico

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
El rendimiento físico como la expresión de capacidades motrices que el deportista desarrolla y actualiza a través del proceso de entrenamiento deportivo que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros físicos a lo largo de un período.	<p>Capacidades motrices</p> <p>Proceso de entrenamiento deportivo</p> <p>Nivel y logros físicos</p>	<p>Fuerza Resistencia Velocidad</p> <p>Beneficios Prevención de lesiones</p> <p>Eficiencia Eficacia deportiva</p>	<p>¿Cree Ud. que una correcta planificación deportiva mejora el rendimiento físico de los deportistas de boxeo?</p> <p>¿Considera usted que la preparación física es fundamental para el rendimiento físico de un Boxeador?</p> <p>¿Cree Ud. que los entrenadores de FDC trabajan con un volumen e intensidad adecuada, en lo que compete al trabajo físico de los Boxeadores?</p> <p>¿A su criterio piensa que una adecuada preparación física mejoraría el rendimiento físico?</p> <p>¿Cree Ud. que la implementación de un manual de planificación deportiva mejorara la eficacia en el rendimiento físico de los deportistas de boxeo en la FDC?</p>	<p>Encuestas:</p> <p>Cuestionario Estructurado</p>

Elaborado por: GUANOQUIZA, Marco (2013)

3.6 Técnicas e Instrumentos de recolección de la información.

Durante la Investigación se aplicó la técnica de la encuesta cuyo instrumento es el cuestionario estructurado con preguntas de la Variable Independiente (Planificación Deportiva) y la Variable Dependiente (Rendimiento Físico).

3.7 Plan de recolección de información.

Cuadro N° 3 Plan de recolección de la información

	PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1	¿Para qué?	Para lograr el objetivo de la investigación y proponer alternativas de solución.
2	¿De qué personas u objetos?	Integrantes de la Federación Deportiva de Cotopaxi
3	¿Sobre qué aspectos?	Planificación deportiva y rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo.
4	¿Quién o quiénes?	Marco Guanoquiza
5	¿Cuándo?	Del mes de febrero hasta el mes de julio del 2013.
6	¿Dónde?	Ciudad de Latacunga
7	¿Cuántas veces?	Una sola vez
8	¿Qué técnica de recolección?	Entrevista. Encuesta, observación.
9	¿Con qué?	Guías de observación. Cuestionarios estructurados
10	¿En qué situación?	En los entrenamientos de los deportistas.

Elaborado por: GUANOQUIZA, Marco (2013)

3.8 Plan de procesamiento de la Información.

Con la aplicación de encuestas se tendrá la información deseada y procederá de la siguiente manera:

- -Revisión crítica de la información recogida con limpieza de defectuosidad o contradictoria.
- -Tabulación y ordenamiento de la información a través de los gráficos
- -Estudio estadístico, análisis e interpretación objetiva, verificación de la hipótesis
- -Presentación de datos e interpretación de resultados
- -Conclusiones y recomendaciones

3.9 Análisis e Interpretación de Resultados.

Una vez diseñadas y validadas las encuestas, se realizó el respectivo trabajo de campo, el cual se lo hizo en la Federación Deportiva de Cotopaxi, donde se tomó contacto directo con los deportistas para recopilar la información de las variables en estudio, los datos se presentan a continuación utilizando una tabla con las alternativas y los porcentajes de estudio; seguidamente se presenta un gráfico estadístico diseñado en forma de pastel para su posterior análisis e interpretación de los datos encontrados.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS DEPORTISTAS DE BOXEO DE FDC DEL CANTÓN LATACUNGA.

PREGUNTA # 1 ¿Considera usted que su entrenador Planifica el entrenamiento deportivo en la disciplina del Boxeo?

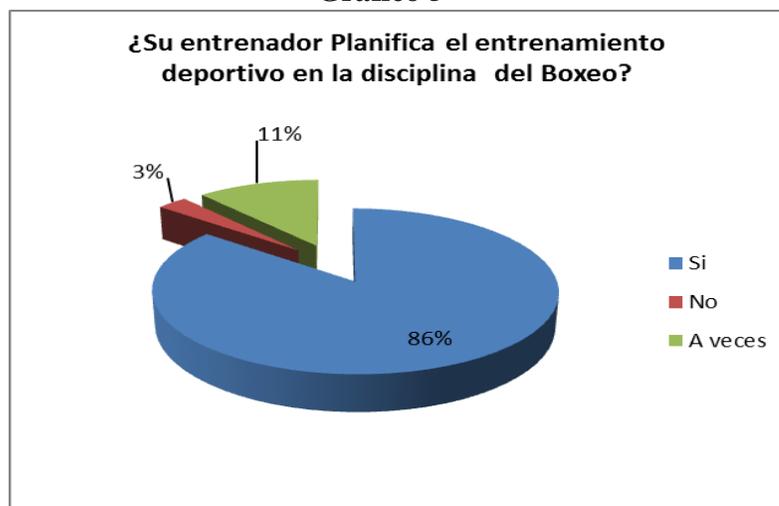
Cuadro # 5

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	85,71
No	1	2,86
A veces	4	11,43
TOTAL	35	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los deportistas de Boxeo de FDC.

Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 5



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a la planificación del boxeo por parte de su entrenador, de los 35 deportistas encuestados, 30, es decir, el 86%, mencionan que si planifican; un deportista el 3% dice que no y 4 encuestados el 11% indican que a veces planifican el entrenamiento de boxeo.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que los deportistas afirman que una pequeña mayoría de sus entrenadores si planifican el entrenamiento deportivo de boxeo, pero la real situación es que pocos conocen acerca de cómo planificar, situación por la cual es necesario contar con un documento de apoyo.

PREGUNTA # 2

¿Considera Ud. que el Boxeo necesita de una planificación deportiva en nuestra provincia?

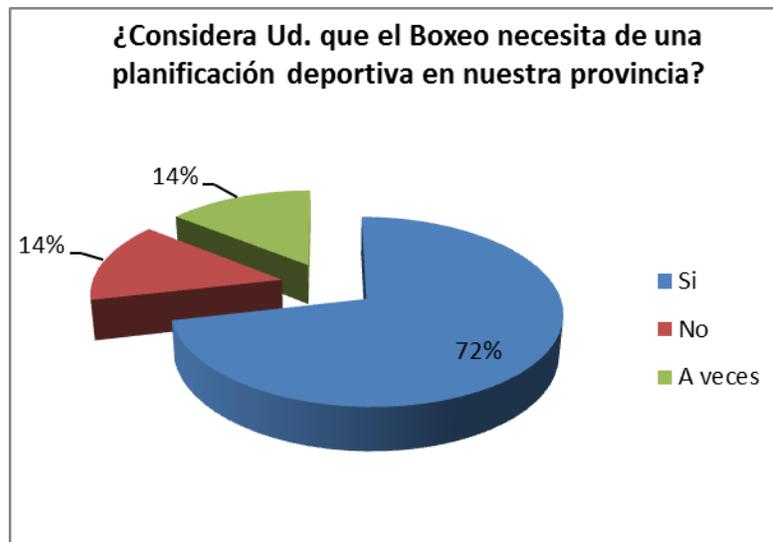
Cuadro # 6

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	71,43
No	5	14,29
A veces	5	14,29
TOTAL	35	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas de Boxeo de FDC.

Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 6



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a considerar que el boxeo necesita de una planificación, de los 35 deportistas encuestados; 25, es decir el 72 % manifiestan que sí; 5 encuestados el 14% mencionan que no; y 5 deportistas, es decir el 14%, mencionan que a veces se necesita una planificación.

INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos, se puede concluir que una significativa mayoría mencionan que en la provincia de Cotopaxi si es necesaria una adecuada planificación del boxeo, sin embargo, es necesario contar con profesionales especializados.

PREGUNTA # 3

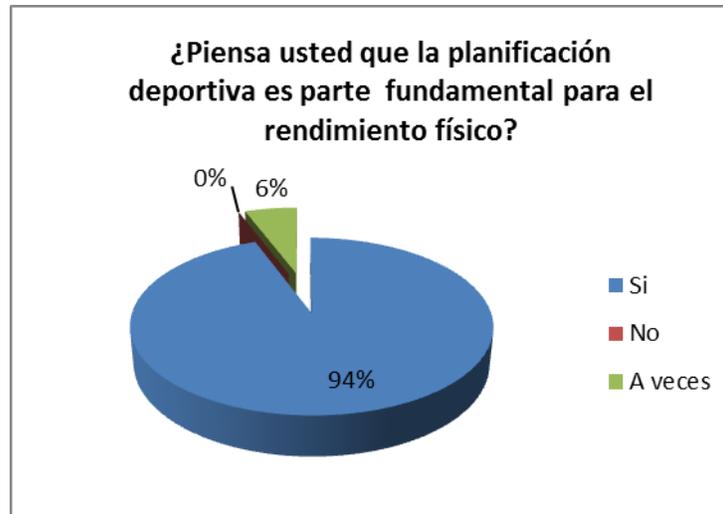
¿Piensa usted que la planificación deportiva es parte fundamental para el rendimiento físico?

Cuadro # 7

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	33	94,29
No	0	0,00
A veces	2	5,71
TOTAL	35	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los deportistas de Boxeo de FDC.
Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 7



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que la planificación deportiva es parte fundamental del rendimiento físico, de 35 deportistas encuestados, los 33 deportistas correspondientes al 94%, se manifiestan afirmativamente; y solo 2 deportistas, es decir, el 6% mencionan lo contrario.

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al análisis podemos concluir, que la gran mayoría de deportistas de Federación Deportiva de Cotopaxi consideran a la planificación deportiva como parte fundamental para mejorar el rendimiento físico, especialmente durante el período de preparación física general y especial, pues es parte importante en el boxeo.

PREGUNTA # 4

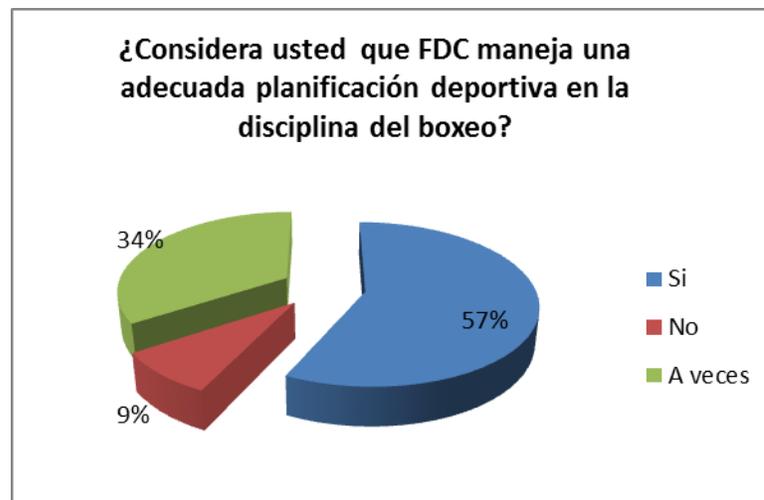
¿Considera usted que FDC maneja una adecuada planificación deportiva en la disciplina del boxeo?

Cuadro # 8

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	20	57,14
No	3	8,57
A veces	12	34,29
TOTAL	35	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los deportistas de Boxeo de FDC.
Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

GRÁFICO 8



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que en la FDC se maneja una adecuada planificación deportiva en la disciplina de boxeo, de los 35 deportistas encuestados, 20 encuestados correspondientes al 57 %, manifiestan que sí, 3 deportistas, es decir, el 9% mencionan que no, y 12 deportistas correspondiente al 34% dicen que a veces.

INTERPRETACIÓN.

En base a los resultados obtenidos se concluye, que los deportistas de Federación Deportiva de Cotopaxi, en su gran mayoría afirman que si se maneja una adecuada planificación deportiva en el boxeo específicamente por categorías por lo tanto es indispensable empezar a planificar para cada una de las categorías existentes.

PREGUNTA # 5

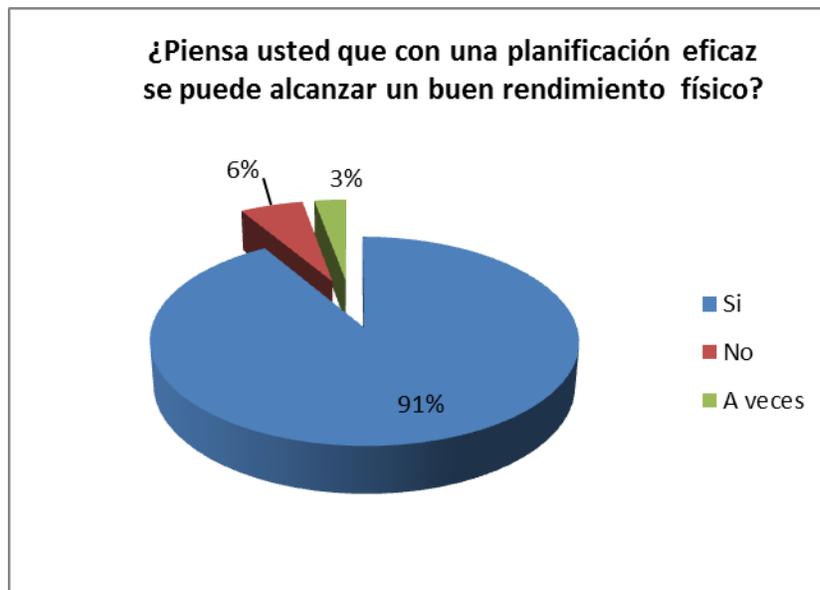
¿Piensa usted que con una planificación eficaz se puede alcanzar un buen rendimiento físico?

Cuadro # 9

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	32	91,43
No	2	5,71
A veces	1	2,86
TOTAL	35	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los deportistas de Boxeo de FDC.
Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 9



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que con una planificación eficaz se puede alcanzar un buen rendimiento físico, de los 35 deportistas encuestados: 32, es decir el 91 %, manifiestan que sí, 2 encuestados, el 6% consideran lo contrario y 1 deportista, es decir, el 3%, manifiesta que a veces.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se puede concluir, que la gran mayoría de deportistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi afirman que con una planificación eficaz sin lugar a dudas se puede alcanzar un buen rendimiento físico, ya que en esta disciplina deportiva juega un papel fundamental el aspecto físico del deportista.

PREGUNTA # 6

¿Cree usted que una correcta planificación deportiva mejora el rendimiento físico de los deportistas de boxeo?

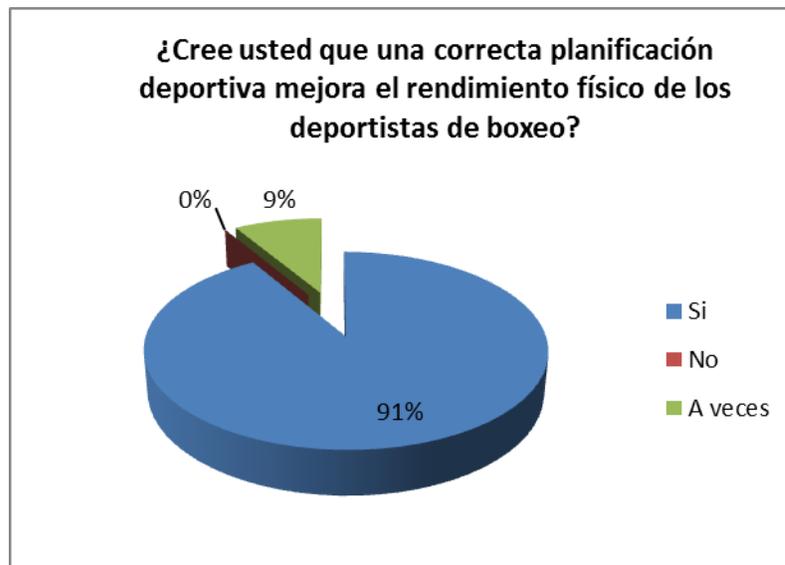
Cuadro # 10

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	32	91,43
No	0	0,00
A veces	3	8,57
TOTAL	35	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los deportistas de Boxeo de FDC.

Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 10



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que una correcta planificación mejora el rendimiento físico de los boxeadores, de los 35 deportistas encuestados, 32, es decir, el 91%, se mencionan afirmativamente, mientras que 3 encuestados, el 9% opinan lo contrario.

INTERPRETACIÓN.

En base al análisis de los resultados obtenidos se concluye, que casi todos los deportistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi, afirman que una correcta planificación deportiva mejoraría el rendimiento físico de los boxeadores de FDC.

PREGUNTA # 7

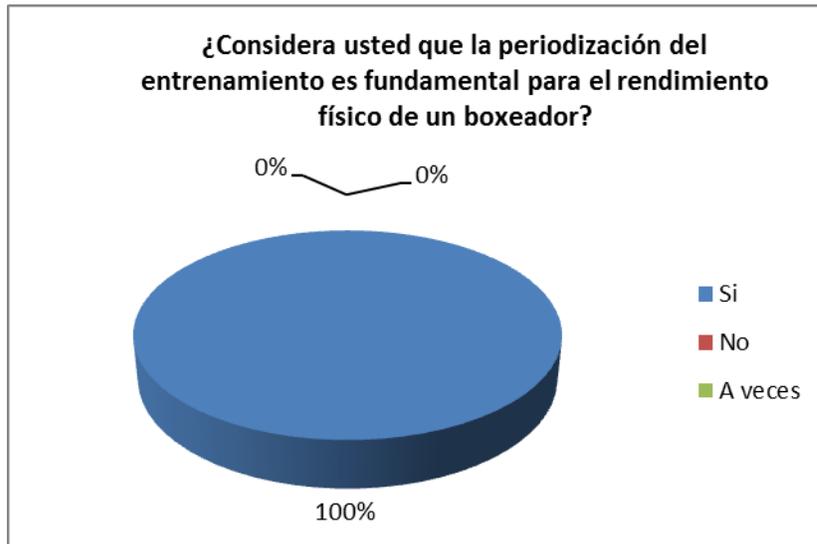
¿Considera usted que la periodización del entrenamiento es fundamental para el rendimiento físico de un boxeador?

Cuadro # 11

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	35	100,00
No	0	0,00
A veces	0	0,00
TOTAL	35	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los deportistas de Boxeo de FDC.
Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 11



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que la periodización del entrenamiento es fundamental para el rendimiento físico de los boxeadores, de los 35 deportistas encuestados, los 35 encuestados, que corresponden al 100%, se manifiestan afirmativamente ante la pregunta presentada.

INTERPRETACIÓN.

En base al análisis de los resultados obtenidos se puede concluir que todos los deportistas encuestados de la Federación Deportiva de Cotopaxi están de acuerdo que una adecuada periodización del entrenamiento es fundamental en el rendimiento físico de los boxeadores por cuanto este deporte implica gran desgaste de energía por ende mayor consumo de calorías.

PREGUNTA # 8

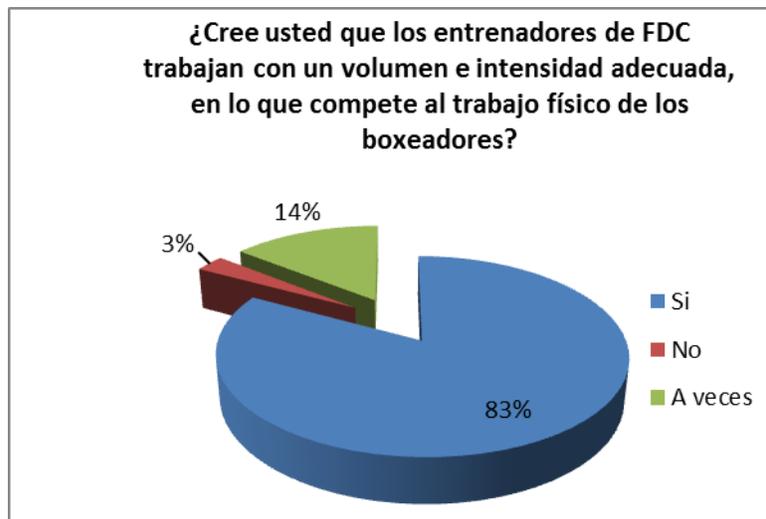
¿Cree usted que los entrenadores de FDC trabajan con un volumen e intensidad adecuada, en lo que compete al trabajo físico de los boxeadores?

Cuadro # 12

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	29	82,86
No	1	2,86
A veces	5	14,29
TOTAL	35	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los deportistas de Boxeo de FDC.
Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 12



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que los entrenadores de FDC, trabajan con un volumen e intensidades adecuadas para el trabajo físico, de los 35 encuestados, 29 deportistas, es decir, el 83%, mencionan que sí, 1 encuestado el 3%, opina que no; y 5 deportistas, correspondiente al 14% indican que a veces.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que la gran mayoría de deportistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi afirman que los entrenadores de la Federación si realizan un trabajo adecuado con respecto al volumen e intensidad en el aspecto físico.

PREGUNTA # 9

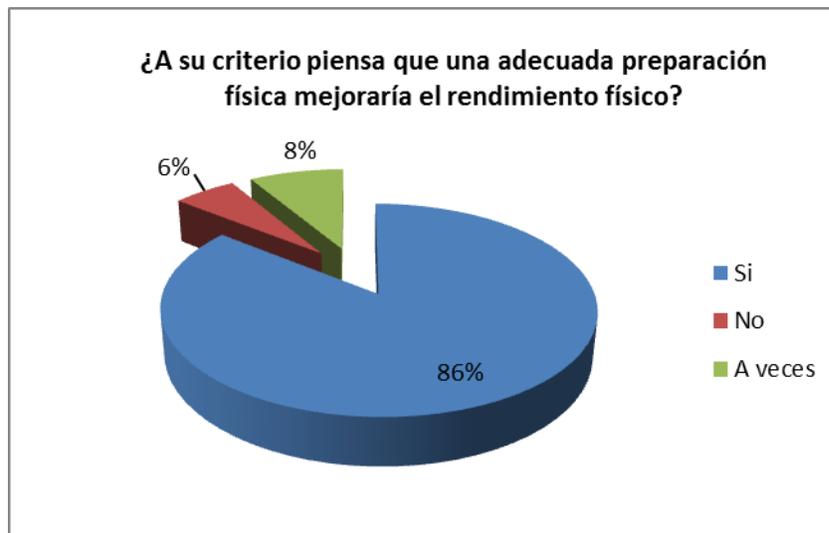
¿A su criterio piensa que una adecuada preparación física mejoraría el rendimiento físico?

Cuadro # 13

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	30	85,71
No	2	5,71
A veces	3	8,57
TOTAL	35	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los deportistas de Boxeo de FDC.
Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 13



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que si no existe una adecuada preparación física para mejorar el rendimiento, de los 35 encuestados, 30 deportistas, es decir el 86%, se manifiestan positivamente, mientras que solo 2 encuestados el 6% mencionan lo contrario, y 3 deportistas, es decir, el 9% opinan que a veces.

INTERPRETACIÓN.

En base al análisis de los datos se puede afirmar que una gran mayoría de boxeadores de Federación Deportiva de Cotopaxi opinan que es necesaria una buena preparación física para mejorar el rendimiento físico de los boxeadores.

PREGUNTA # 10

¿Cree usted que la implementación de un manual de planificación deportiva mejoraría el rendimiento físico de los deportistas de boxeo en la FDC?

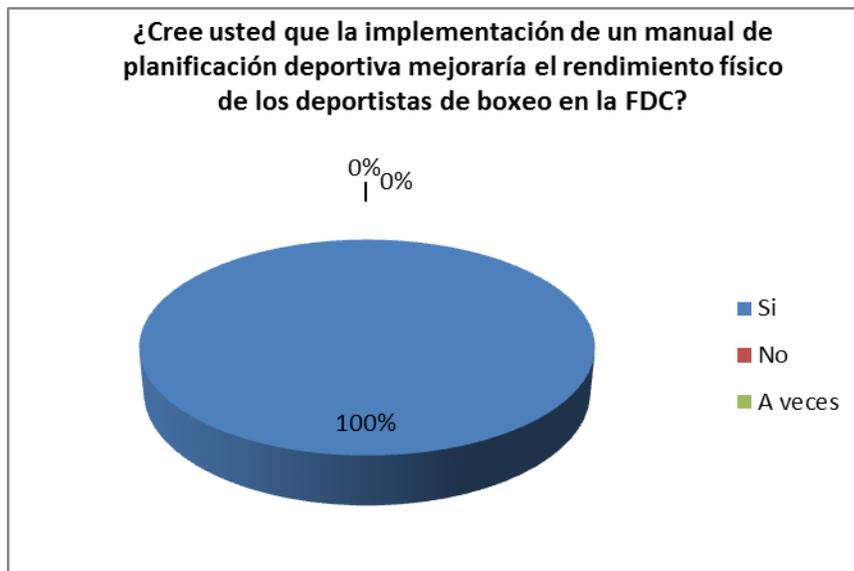
Cuadro # 14

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	35	100,00
No	0	0,00
A veces	0	0,00
TOTAL	35	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los deportistas de Boxeo de FDC.

Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 14



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a la implementación de un manual de planificación deportiva para mejorar el rendimiento físico de los deportistas de boxeo de FDC, de los 35 deportistas encuestados, los 35 encuestados, es decir, el 100%, se mencionan en forma afirmativa.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que todos los boxeadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi opinan que es necesario un manual de planificación deportiva relacionado con el deporte del boxeo para mejorar el rendimiento físico.

4.2 ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES DE BOXEO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI.

PREGUNTA # 1

¿Planifica usted el entrenamiento deportivo en la disciplina del Boxeo?

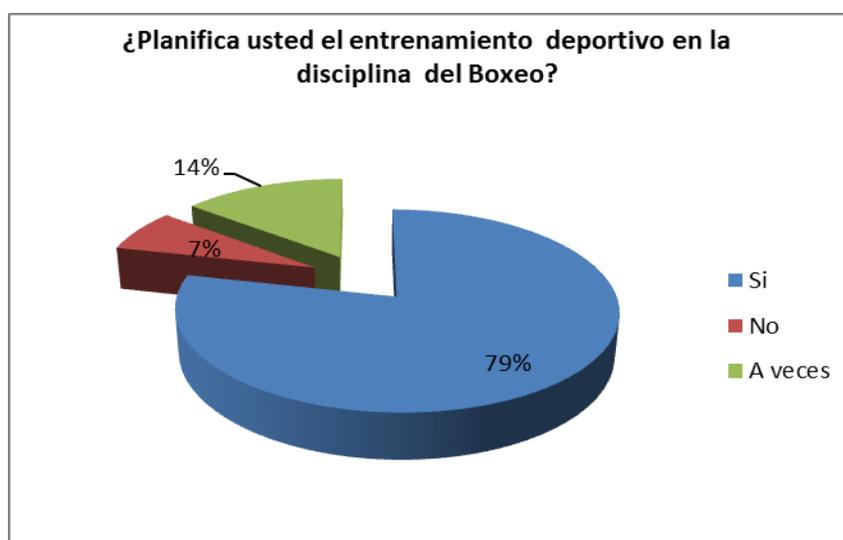
Cuadro # 15

Alternativas	Frecuencia	Porcentajes
Si	11	78,57
No	1	7,14
A veces	2	14,29
TOTAL	14	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los entrenadores de Boxeo de FDC.

Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 15



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a la planificación deportiva del boxeo, de los 14 encuestados, 11, es decir, el 79%, mencionan que si planifican; un entrenador el 7% dice que no y 2 encuestados el 14% indican que a veces planifican el entrenamiento de boxeo.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que los entrenadores afirman que una gran mayoría de sus entrenadores si planifican el entrenamiento deportivo de boxeo, pero la planificar es un tanto empírica, por lo que se necesita un especialista en la rama.

PREGUNTA # 2

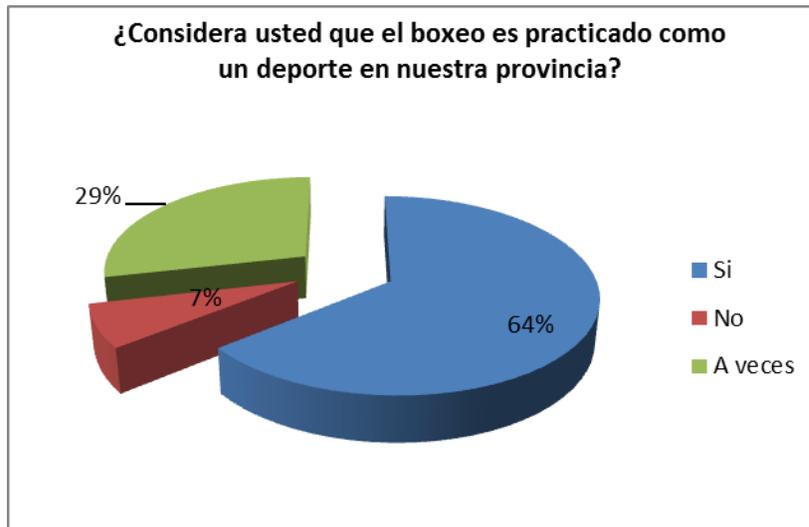
¿Considera usted que el boxeo es practicado como un deporte en nuestra provincia?

Cuadro # 16

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	9	64,29
No	1	7,14
A veces	4	28,57
TOTAL	14	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los entrenadores de Boxeo de FDC.
Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 16



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a considerar la práctica del boxeo como deporte, de los 14 encuestados; 9, es decir el 64 % manifiestan que sí; 1 encuestado el 7% mencionan que no; y 4 deportistas, es decir el 29%, mencionan que a veces se practica el boxeo como deporte en la Provincia de Cotopaxi.

INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos, se puede concluir que una pequeña mayoría mencionan que en la provincia de Cotopaxi el boxeo es practicado como un deporte, sin embargo, hace falta la masificación deportiva de este deporte.

PREGUNTA # 3

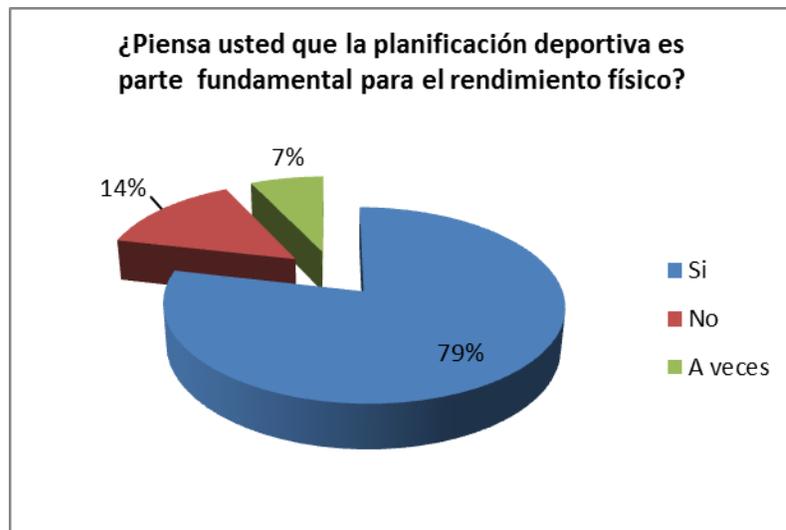
¿Piensa usted que la planificación deportiva es parte fundamental para el rendimiento físico?

Cuadro # 17

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	11	78,57
No	2	14,29
A veces	1	7,14
TOTAL	14	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los entrenadores de Boxeo de FDC.
Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 17



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que la planificación deportiva es parte fundamental del rendimiento físico, de los 14 encuestados, los 11 entrenadores correspondientes al 79%, se manifiestan afirmativamente; 2 encuestados, es decir, el 15% mencionan lo contrario; y 1 encuestado el 7% opina que a veces.

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al análisis podemos concluir, que la gran mayoría de entrenadores de boxeo de Federación Deportiva de Cotopaxi consideran a la planificación deportiva como parte fundamental para mejorar el rendimiento físico, especialmente durante el período de preparación física general y especial, pues es parte importante de este deporte.

PREGUNTA # 4

¿Considera usted que FDC maneja una adecuada planificación deportiva en la disciplina del boxeo?

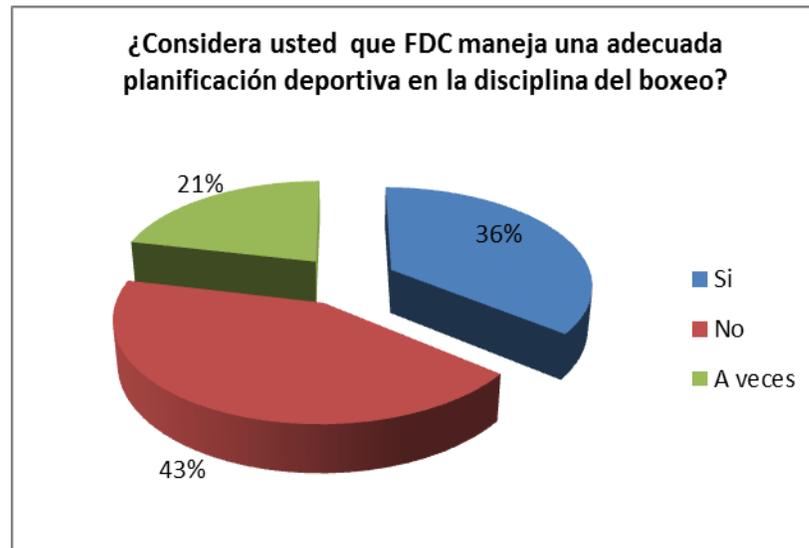
Cuadro # 18

Alternativa	Frecuencias	Porcentajes
Si	5	35,71
No	6	42,86
A veces	3	21,43
TOTAL	14	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los entrenadores de Boxeo de FDC.

Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 18



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que en la FDC se maneja una adecuada planificación deportiva en la disciplina de boxeo, de los 14 encuestados, 5 encuestados correspondientes al 36 %, manifiestan que sí, 6 entrenadores, es decir, el 43% mencionan que no, y 3 encuestados correspondiente al 21% dicen que a veces.

INTERPRETACIÓN.

En base a los resultados obtenidos se concluye, que los entrenadores de boxeo de Federación Deportiva de Cotopaxi, una pequeña mayoría afirman que no se maneja una adecuada planificación deportiva en el boxeo específicamente por categorías por lo tanto es indispensable empezar a planificar para cada una de las categorías existentes.

PREGUNTA # 5

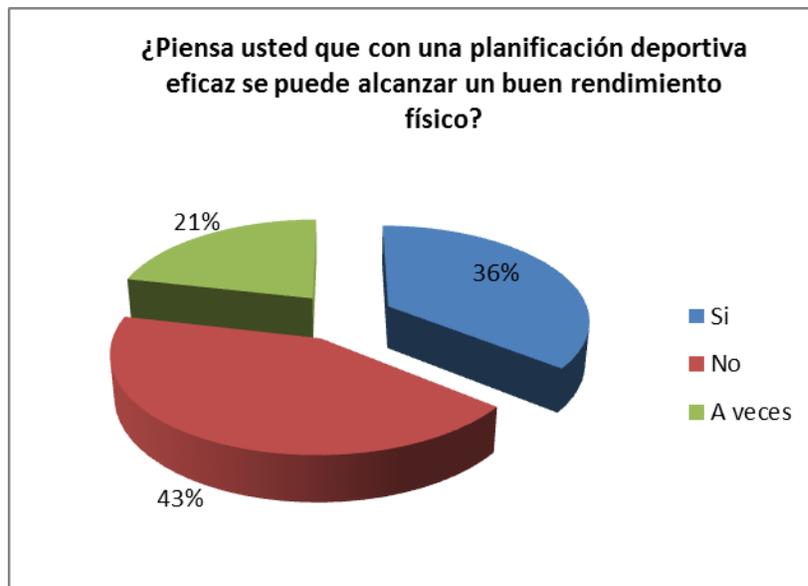
¿Piensa usted que con una planificación deportiva eficaz se puede alcanzar un buen rendimiento físico?

Cuadro # 19

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	5	35,71
No	6	42,86
A veces	3	21,43
TOTAL	14	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los entrenadores de Boxeo de FDC.
Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 19



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que con una planificación eficaz se puede alcanzar un buen rendimiento físico, de los 14 encuestados: 5, es decir el 36 %, manifiestan que sí, 6 encuestados, el 43% consideran lo contrario y 3 entrenadores, es decir, el 21%, manifiesta que a veces.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se puede concluir, que una pequeña mayoría de entrenadores de box de Federación Deportiva de Cotopaxi afirman que con una planificación eficaz se puede alcanzar un buen rendimiento físico.

PREGUNTA # 6

¿Cree usted que una correcta planificación deportiva mejoraría el rendimiento físico de los deportistas de boxeo?

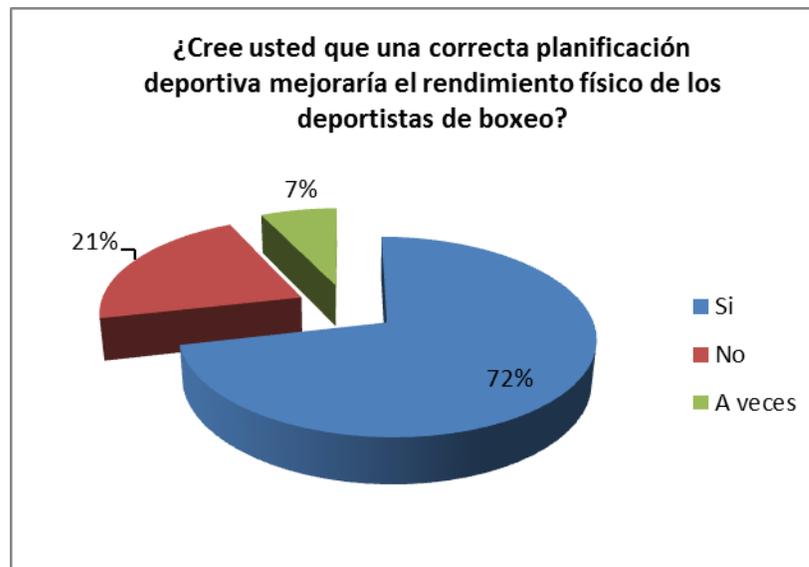
Cuadro # 20

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	10	71,43
No	3	21,43
A veces	1	7,14
TOTAL	14	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los entrenadores de Boxeo de FDC.

Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 20



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que una correcta planificación mejora el rendimiento físico de los boxeadores, de los 14 encuestados, 10 entrenadores, es decir, el 72%, se mencionan afirmativamente, mientras que 3 encuestados, el 21% opinan lo contrario; y 1 encuestado el 7% opina que a veces.

INTERPRETACIÓN.

En base al análisis de los resultados obtenidos se concluye, que casi todos los entrenadores de boxeo de la Federación Deportiva de Cotopaxi, afirman que una correcta planificación deportiva mejoraría el rendimiento físico de los boxeadores de FDC.

PREGUNTA # 7

¿Considera usted que la preparación física es fundamental para el rendimiento físico de un boxeador?

Cuadro # 21

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	14	100,00
No	0	0,00
A veces	0	0,00
TOTAL	14	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los entrenadores de Boxeo de FDC.

Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 21



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que la preparación física es fundamental para el rendimiento físico de los boxeadores, de los 14 encuestados, los 14 entrenadores encuestados, que corresponden al 100%, se manifiestan afirmativamente ante la pregunta presentada.

INTERPRETACIÓN.

En base al análisis de los resultados obtenidos se puede concluir que todos los entrenadores de box encuestados de la Federación Deportiva de Cotopaxi están de acuerdo que una adecuada preparación física es fundamental en el rendimiento físico de los boxeadores por cuanto este deporte implica gran desgaste de energía por ende mayor consumo de calorías.

PREGUNTA # 8

¿Cree usted que los entrenadores de FDC trabajan con un volumen e intensidad adecuada, en lo que compete al trabajo físico de los boxeadores?

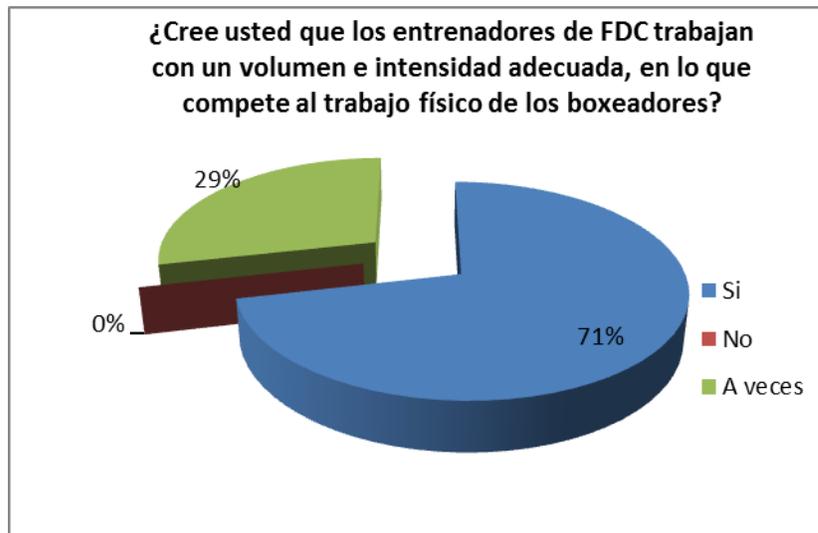
Cuadro # 22

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	10	71,43
No	0	0,00
A veces	4	28,57
TOTAL	14	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los entrenadores de Boxeo de FDC.

Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 22



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que los entrenadores de FDC, trabajan un volumen e intensidades adecuadas para el trabajo físico, de los 14 encuestados, 10 entrenadores, es decir, el 71% mencionan que sí; y 4 encuestados, correspondiente al 29% indican que a veces.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que una pequeña mayoría de encuestados de boxeo de la Federación Deportiva de Cotopaxi afirman que los entrenadores de la Federación si realizan un trabajo adecuado con respecto al volumen e intensidad en el aspecto físico, pero es necesario profundizar el tema.

PREGUNTA # 9

¿A su criterio piensa que cuando no existe una adecuada preparación física se pueden producir lesiones?

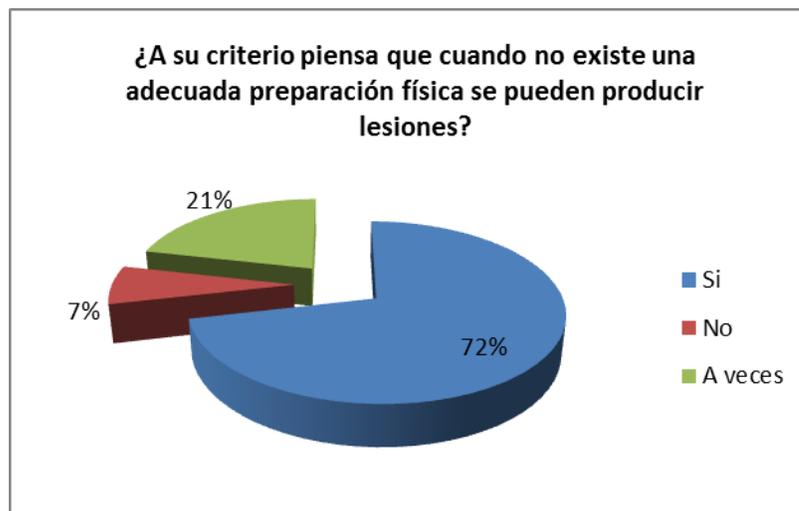
Cuadro # 23

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	10	71,43
No	1	7,14
A veces	3	21,43
TOTAL	14	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los entrenadores de Boxeo de FDC.

Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 23



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que si no existe una adecuada preparación física produce lesiones, de los 14 encuestados, 10 entrenadores, es decir el 72%, se manifiestan positivamente, mientras que solo 1 encuestado el 7% mencionan lo contrario, y 3 deportistas, es decir, el 21% opinan que a veces.

INTERPRETACIÓN.

En base al análisis de los datos se puede afirmar que una significativa mayoría de entrenadores de boxeadores de Federación Deportiva de Cotopaxi opinan que es necesaria una buena preparación física para evitar las lesiones.

PREGUNTA # 10

¿Cree usted que la implementación de un manual de planificación deportiva mejoraría el rendimiento físico de los deportistas de boxeo en la FDC?

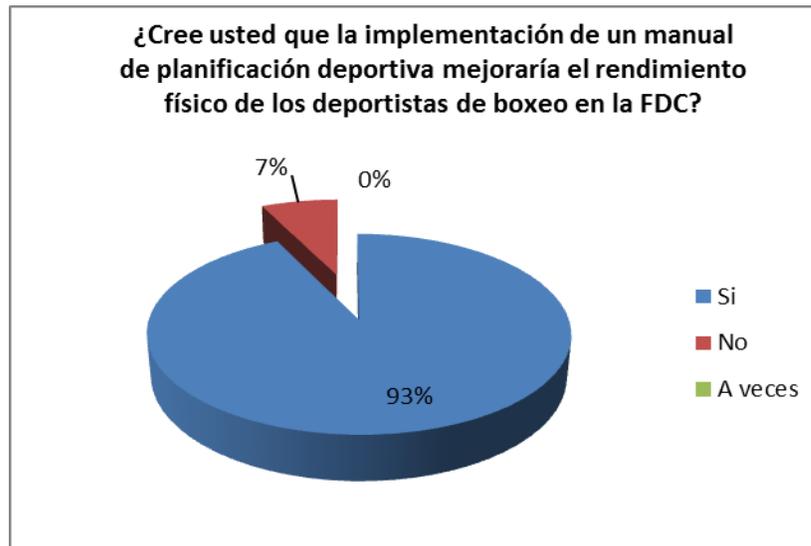
Cuadro # 24

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	13	92,86
No	1	7,14
A veces	0	0,00
TOTAL	14	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los entrenadores de Boxeo de FDC.

Elaboración: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Gráfico 24



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a la implementación de un manual de planificación deportiva para mejorar el rendimiento físico de los deportistas de boxeo de FDC, de los 14 entrenadores encuestados, los 13 encuestados, es decir, el 93%, se mencionan en forma afirmativa, y 1 encuestado, el 7% opinan de forma negativa.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que todos los entrenadores de boxeadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi opinan que es necesario un manual de planificación deportiva relacionado con el deporte del boxeo para mejorar el rendimiento físico.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

4.3.1. Prueba del Chi-Cuadrado.

A. Planteamiento de la Hipótesis

Modelo Lógico

H_0 . La planificación deportiva no incide en el rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo en la Federación deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.

H_1 . La planificación deportiva si incide en el rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo en la federación deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.

B. Selección del nivel de significación.

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 2 filas y 3 columnas.

$$gl = (f-1).(c-1)$$

$$gl = (2-1).(3-1)$$

$$gl = 1 \times 2 = 2$$

$X^2_t = 5.99$

Entonces con 2 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla el valor de 5,99.

C. Descripción de la Población.

Para el cálculo de Ji-cuadrado, se toma la población establecida anteriormente en el capítulo III:

- Deportistas de Federación Deportiva de Cotopaxi = 35
- Entrenadores de Federación Deportiva de Cotopaxi = 14

D. Especificación de lo Estadístico.

Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

Modelo Estadístico

Fórmula:

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

X^2 = Chi o Ji cuadrado

\sum = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

E. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.

Entonces con 2 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de X^2 el valor de 5,99: Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 5,99 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 5,99 y se acepta la hipótesis alternativa.

$$H_1 \text{ si: } X_t^2 \geq 5.99.$$

F. Recolección de Datos y cálculo de lo estadístico.

Preguntas	Deportistas Federación D. Cotopaxi			Entrenadores Federación D. Cotopaxi		
	SI	No	A veces	SI	No	A veces
1	30	1	4	11	1	2
2	25	5	5	9	1	4
3	33	0	2	11	2	1
4	20	3	12	5	6	3
5	32	2	1	5	6	3
6	32	0	3	10	3	1
7	35	0	0	14	0	0
8	29	1	5	10	0	4
9	30	2	3	10	1	3
10	35	0	0	13	1	0
Total	301	14	35	98	21	21

FRECUENCIAS OBSERVADAS

PREGUNTA	CATEGORÍAS			SUB TOTAL
	Si	No	A veces	
Deportistas Boxeo FDC.	301	14	35	350
Entrenadores FDC.	98	21	21	140
SUBTOTAL	399	35	56	490

Cuadro N° 25: Frecuencias Observadas
Elaborado por: Marco Guanoquiza Iza

FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTA	CATEGORÍAS			SUB TOTAL
	Si	No	A veces	
Deportistas Boxeo FDC.	285,00	25,00	40,00	350
Entrenadores FDC.	114,00	10,00	16,00	140
SUBTOTAL	399	35	56	490

Cuadro N° 26: Frecuencias Esperadas
Elaborado por: Marco Guanoquiza Iza

CÁLCULO DEL JI-CUADRADO

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
301	285,00	16	256	0,90
14	25,00	-11	121	4,84
35	40,00	-5	25	0,63
98	114,00	-16	256	2,25
21	10,00	11	121	12,10
21	16,00	5	25	1,56
490	490			22,27

Cuadro N° 27: Calculo del Chi-Cuadrado
Elaborado por: Marco Guanoquiza Iza

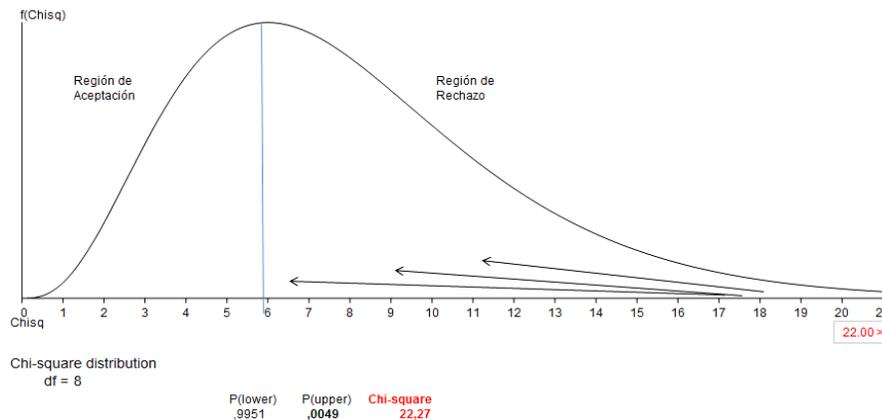


Gráfico 25 Campana de Gauss.
Elaborado: Marco Guanoquiza Iza

4.2.2. Decisión Final

Para 2 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 5,99 y como el valor del ji-cuadrado calculado es **22.27** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: **“La planificación deportiva si incide en el rendimiento físico de los deportistas de la disciplina de boxeo en la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.”**

Por tanto se comprueba la Hipótesis expuesta en el capítulo II.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Existe poco conocimiento por parte de los entrenadores de boxeo, en cuanto a la planificación deportiva especialmente al momento de estructurar la periodización y constituir los porcentajes de volumen e intensidad de las cargas de entrenamiento fundamentalmente dentro del periodo de preparación específica de los boxeadores.
- Del análisis de la aplicación de las encuestas se puede concluir que es necesario e indispensable diseñar un plan escrito y gráfico referente al entrenamiento del boxeo que permita mejorar el rendimiento físico deportivo especialmente en la etapa de preparación deportiva.
- Existe una buena predisposición por parte de los entrenadores de Federación Deportiva de Cotopaxi de implementar una guía para mejorar el rendimiento físico deportivo en los boxeadores utilizando un solo modelo de planificación.
- Se puede concluir que en la provincia de Cotopaxi el boxeo es practicado como un deporte, pero solamente aquellas personas que les agrada este ámbito en cuanto a la preparación física afirman que con una planificación eficaz sin

lugar a dudas se puede alcanzar un buen rendimiento físico el cual es muy importante para prevenir las lesiones deportivas.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se debe fomentar en los entrenadores de Federación Deportiva de Cotopaxi, la importancia del manejo de la planificación deportiva, tanto del plan escrito como gráfico de entrenamientos de los boxeadores, por tal motivo la Federación de Cotopaxi debe contar con una persona especializada en la rama de la planificación deportiva que guie estos procesos.
- Se recomienda la elaboración de un guía con un ejemplo de plan escrito y gráfico que contenga una adecuada planificación deportiva relacionada con el boxeo, en la cual se determine las cargas de entrenamiento físico deportivas con volumen e intensidades adecuadas y así mejorar el rendimiento físico de los deportistas de boxeo en la Federación Deportiva de Cotopaxi.
- Incentivar en los entrenadores y deportistas un correcto uso de la preparación física pues una adecuada planificación en este ámbito en el boxeo específicamente hay que empezar en las categorías formativas ya que esto contribuye a mantener en buen estado físico el cuerpo humano.
- Participar en seminarios que promueva actualización científica de los temas de planificación del entrenamiento deportivo del boxeo.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema:

“GUÍA PARA ESTRUCTURAR LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA Y MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS BOXEADORES EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI DEL CANTÓN LATACUNGA”.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI

Beneficiarios: DEPORTISTAS DE BOXEO DE FDC.

Ubicación: Calle Guayaquil N° 8-44 y Av. Napo

Autor: Marco Antonio Guanoquiza Iza

Tutor: Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Provincia: Cotopaxi

Tiempo estimado para la ejecución: Ocho meses.

Inicio: Septiembre 2013

Finalización: Abril 2014

Costo de la Propuesta:

No.	PERSONAS	CARACTERISTICAS	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	VALOR	TOTAL
1	Investigador	Autor de la propuesta	Diseñar la propuesta	380	380
14	Entrenadores de FDC	Ejecutar las etapas de la propuesta	Ejecutar la planificación establecida	0.0	0.0
35	Deportistas de Boxeo de FDC	Realizar las etapas de la propuesta.	Ejecutar etapas de la planificación	0.0	0.0
				Total	380

Para los entrenadores el Presupuesto es destinado por el Ministerio del Deporte.

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

La delegación de boxeo de la Federación Deportiva de Cotopaxi recibió a su par de la Federación Deportiva de Tungurahua en un tope amistoso preparatorio. El gimnasio de box de Fede Cotopaxi acogió a los mejores púgiles de ambas provincias quienes se enfrentaron en cotejos llenos de la emoción e intensidad características de este tipo de competencias, Jesús Pastor, director del departamento técnico de la Federación, señaló que los deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo también debían asistir al encuentro amistoso, pero que se excusaron a último momento.

La superioridad de los púgiles cotopaxenses sobre los tungurahueses quedó nuevamente en evidencia, los combates tuvieron el sello de los guantes locales Carlos Rezabala y Edison Santander.

Javier Corte, entrenador de la disciplina de Fede Cotopaxi, resaltó la importancia de este tipo de encuentros en la preparación integral de los deportistas, tanto en el aspecto técnico como en el táctico y psicológico.

Corte comentó que debido a que la delegación tungurahuese trajo en su mayoría deportistas de pesos altos no se pudieron efectuar más combates, pero que los efectuados sirvieron para analizar la condición en la que se encuentran actualmente los púgiles cotopaxenses.

Los combates desarrollados en este tope preparatorio fueron de buena factura lo que nos deja satisfechos pues el principal objetivo que era el de tomar las correcciones necesarias de cara a lo que serán torneos de gran importancia como los Juegos Nacionales.

Los boxeadores locales se preparan para afrontar los Juegos Nacionales Juveniles y Prejuveniles. Los primeros se realizarán del 22 al 31 de agosto en Riobamba y la segunda cita en Morona Santiago a mes seguido.

Luego de la investigación realizada mediante el trabajo de campo en la Federación Deportiva de Cotopaxi se determinó que es necesario el diseño de guía de planificación deportiva referente a la disciplina de Boxeo a nivel formativo, ya en el la provincia de Cotopaxi no existen boxeadores a nivel profesional, por tanto hay que dar el primer paso en las llamadas categorías formativas.

Motivo por el cual surge la necesidad de realizar una planificación base que sirva de ejemplo para guiar la planificación deportiva en las distintas categorías del boxeo formativo, ya que sin una planificación adecuada va a ser imposible mejorar el rendimiento físico de los deportistas de boxeo de la Federación Deportiva de Cotopaxi; pues el hablar del rendimiento físico es una cualidad indispensable de este deporte.

6.3 JUSTIFICACIÓN

Sin lugar a dudas vamos a analizar uno de los instrumentos más utilizados y que más pueden ayudarte en poner a un deportista a punto para subir al ring, la preparación física es el instrumento de tu equipo de entrenamiento de Boxeo, y puede ser uno de tus mejores aliados ya que proporciona algunos beneficios como:

- Mejora resistencia
- Mejora juego de piernas
- Mejora de la pegada
- Aumento de la resistencia para lanzar combinaciones
- Mejorara la respiración
- Mejora la capacidad para mantener la calma y concentración

Cada uno de estos elementos deben estar correctamente estructurados en la planificación, por lo tanto; el presente trabajo justifica el diseño de la guía ya que pretende dar un ejemplo a seguir para que se aplique la planificación deportiva en esta disciplina, pues como sabemos hoy en la actualidad existen diversos tipos de

planificación deportiva, lo importante es dar a conocer un modelo de base, de allí le corresponde a las personas encargadas planificar de acuerdo a las necesidades y características de sus deportistas.

Además se pretende mediante esta guía dar a conocer los porcentajes más adecuados para mejorar el rendimiento físico de los boxeadores formativos y juveniles, estructurando de forma correcta la preparación física en sus respectivas etapas de trabajo.

6.4 OBJETIVOS:

Objetivo General:

- Diseñar una Guía para estructurar la planificación deportiva y mejorar el rendimiento físico de los boxeadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga.

Objetivos específicos:

- Socializar la Guía para estructurar la planificación deportiva y mejorar el rendimiento físico de los boxeadores en la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga.
- Concientizar sobre los beneficios de la planificación deportiva para mejorar el rendimiento físico de los boxeadores en la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga.
- Ejecutar la planificación deportiva para mejorar el rendimiento físico de los boxeadores en la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga.

- Evaluar la incidencia de la planificación deportiva para mejorar el rendimiento físico de los boxeadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.

Este trabajo de investigación se considera factible realizarlo por cuanto beneficiará a todos los deportistas formativos y juveniles de la Federación Deportiva de Cotopaxi que están practicando la disciplina del boxeo.

La propuesta es posible de ejecutarse, porque existe la predisposición de todos los involucrados (Autoridades de la Federación de Cotopaxi, Entrenadores, Padres de familia, y deportistas).

Factibilidad Administrativa.

La Federación Deportiva de Cotopaxi posee espacios específicos en los cuales los deportistas pueden realizar sus entrenamientos, cuenta además con profesionales capacitados en la disciplina del boxeo y que se reúnen periódicamente para ver las necesidades de los deportistas, será en este espacio donde se desarrollen todas y cada una de las actividades de la propuesta.

Factibilidad Económica.

Para la realización y aplicación de la propuesta se cuenta con los recursos: Humanos y Económicos que demanda su ejecución por cuanto Federación de Cotopaxi a través del Ministerios del Deporte apoya con el presupuesto necesario. Esto permitirá promover la aplicación de la planificación deportiva en la disciplina del boxeo.

Factibilidad Legal.

La presente propuesta se fundamenta en la “**Constitución Política de la República**”, referente a los Derechos económicos, sociales y culturales, en el capítulo IV, sección undécima, de los deportes:

ART.82.- “El estado protegerá, estimulará, proveerá y coordinará la cultura física, el **deporte** y recreación, como actividades para formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permita la masificación de dichas actividades.”

En la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación.

En la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación, de los Conceptos Fundamentales, capítulo único versa:

Art. 2.- Para el ejercicio de la Cultura Física, el deporte y recreación, al estado le corresponde:

a). Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y recreativas de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte la educación física y la recreación.

TITULO I PRECEPTOS FUNDAMENTALES.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 10 Deberes.- Son deberes de las y los deportistas de **nivel formativo** y de alto rendimiento los siguientes:

- a) Estar prestos a cualquier momento a participar en representación de su provincia y / o del país;
- b) Entrenar con responsabilidad y mantenerse físicamente bien y llevar una vida integra a nivel personal y profesional;

- c) Ejercer los valores de honestidad, ética, superación constante, trabajo en equipo y patriotismo;
- d) Realizar actividades de formación que garanticen su futuro profesional aprovechando al máximo los medios a su alcance para su preparación;
- e) Mantener conductas respetuosas con la sociedad en general , proteger las instalaciones deportivas, constituyéndose en un ejemplo a seguir;
- f) Competir de forma justa y transparente; y,
- g) Respetar normas nacionales e internacionales antidopaje, quedando prohibido el consumo o la utilización de sustancias no permitidas por la Organización Mundial Antidopaje.

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la Republica y a la presente Ley.

Con la aplicación de esta propuesta, se pretende dar alcance a los objetivos planteados durante el trabajo teórico-práctico referente a la aplicación de una adecuada planificación deportiva y mejorar el rendimiento físico de los boxeadores formativos y juveniles de Federación Deportiva de Cotopaxi, beneficiando directamente a los entrenadores y deportistas apasionados del Boxeo en la ciudad de Latacunga, pues mediante esta propuesta se desea incentivar el uso correcto de la planificación deportiva.

6.6 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En qué consiste la planificación deportiva.

Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios de la competencia: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición (López López, 2002).

Por tanto, los objetivos de la planificación serán los siguientes:

- Evitar la improvisación, de la misma nace el fracaso.
- Conseguir una continua progresión y mantenimiento de la forma de los deportistas.
- Conseguir el máximo estado de forma en la época de la temporada que más nos interese.
- Mantener un estado de forma óptimo durante la competición.
-

Componentes de la planificación deportiva

El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos (Bompa, 2000):

- **Macroциclos** (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).
- **Mesociclos** (ciclos de 2 a 8 semanas).
- **Microциclos** (ciclos de aproximadamente una semana).
- **Unidades de entrenamiento** (cada sesión en particular).

A continuación desarrollaremos los periodos temporales de entrenamiento:

Macro ciclo

Constituye un conjunto de varios periodos, describe ciclos de entrenamiento con una duración de 5-6 semanas a 3-4 años.

Tiene varias fases:

- **Adquisición.** Periodo Preparatorio (General y específico).
- **Estabilización.** Periodo Competitivo.
- **Pérdida Temporal.** Periodo Transición.

Mesociclo

Constituye un conjunto de varios microciclos, describe, ciclos de entrenamiento de entre dos a ocho semanas.

Diferentes tipos de mesociclos empleados para la planificación del entrenamiento.

Adaptado de Harre (1987: 108)

Tipos	Objetivos principales
Introductorio	Revisión y restablecimiento de la formación deportiva general.
Básico	Mejora del nivel funcional de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
Preparatorios y de control	Transformación de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
Complementario	Eliminación de debilidades conocidas, corrección de errores, estabilización de destrezas y capacidades recién adquiridas.
Competitivo	Se pone especial énfasis sobre la estructuración del

	rendimiento; trabajo sobre tácticas flexibles y estandarizadas bajo condiciones competitivas.
Intermedio- a (recuperación-preparatorio)	Estructuración ulterior de las bases que determinan el rendimiento después de una serie de competiciones; eliminación de los puntos débiles.
Intermedio- b (recuperación-mantenimiento)	Restauración y estabilización del rendimiento durante un periodo competitivo relativamente largo.
Precompetitivo	Expresión óptima del rendimiento y de todos los factores del rendimiento y su estabilización; preparación para el pico competitivo.

Microciclo

El microciclo es la estructura que adapta el entrenamiento en un intervalo de tiempo reducido (7-10 días).

Se caracterizan

- Acumular y reunir un conjunto de sesiones de entrenamiento cuyos componentes (volumen e intensidad) fluctúan durante dicho periodo.
- El grado de carga varía en función de las características de cada sujeto.
- Mantienen una estructura de carga creciente y variable.
- Tiene como fundamento el principio de la relación óptima entre la carga y la recuperación.

Tipos de Microciclos

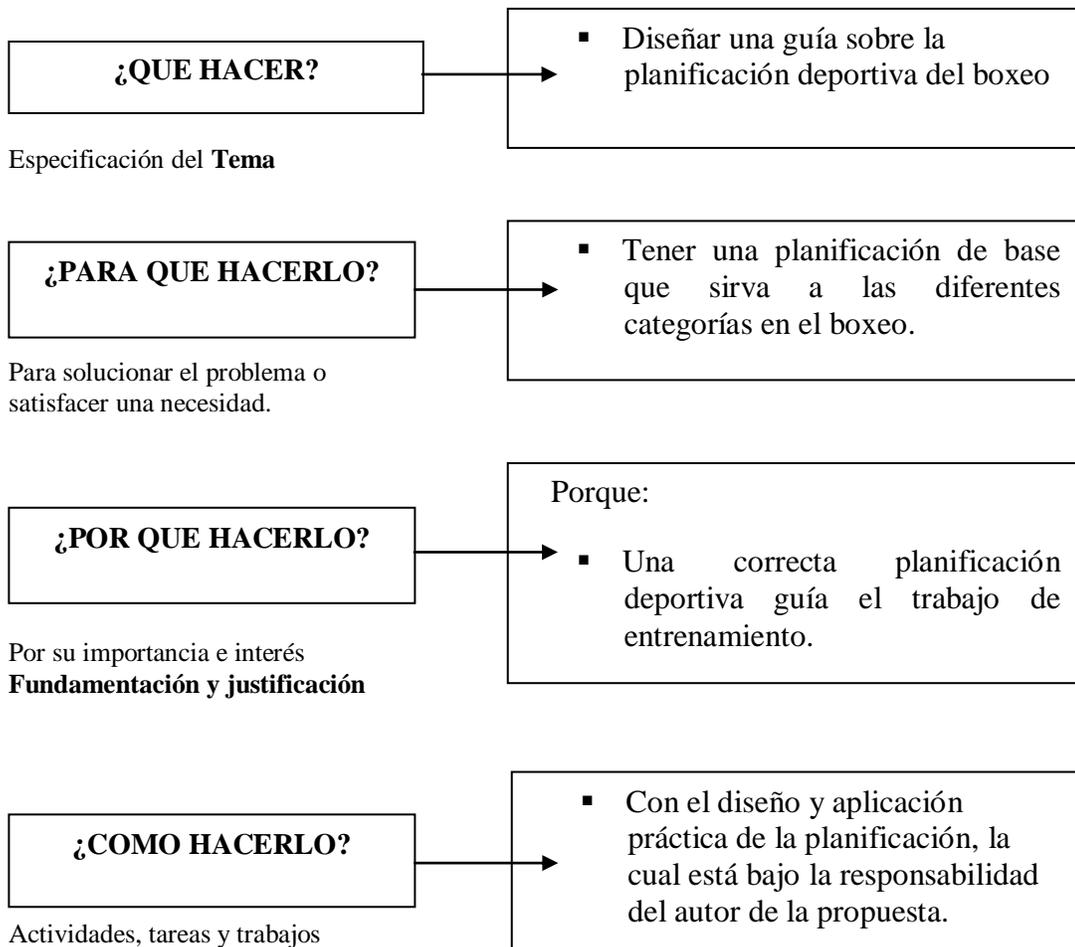
- **Iniciación o introductorio:** para iniciar un periodo.
- **Carga:** Se utiliza para plantear cargas importantes y superar los niveles de rendimiento.
- **Choque:** Se plantean para superar grandes cargas de entrenamiento y buscar efectos de choque en el rendimiento.

- **Acumulación:** Para continuar o acumular determinadas cargas del entrenamiento.
- **Competición:** Para preparar una competición importante y obtener un pico en el rendimiento.
- **Recuperación o regeneración:** para restablecer o recuperarse de periodos de carga.

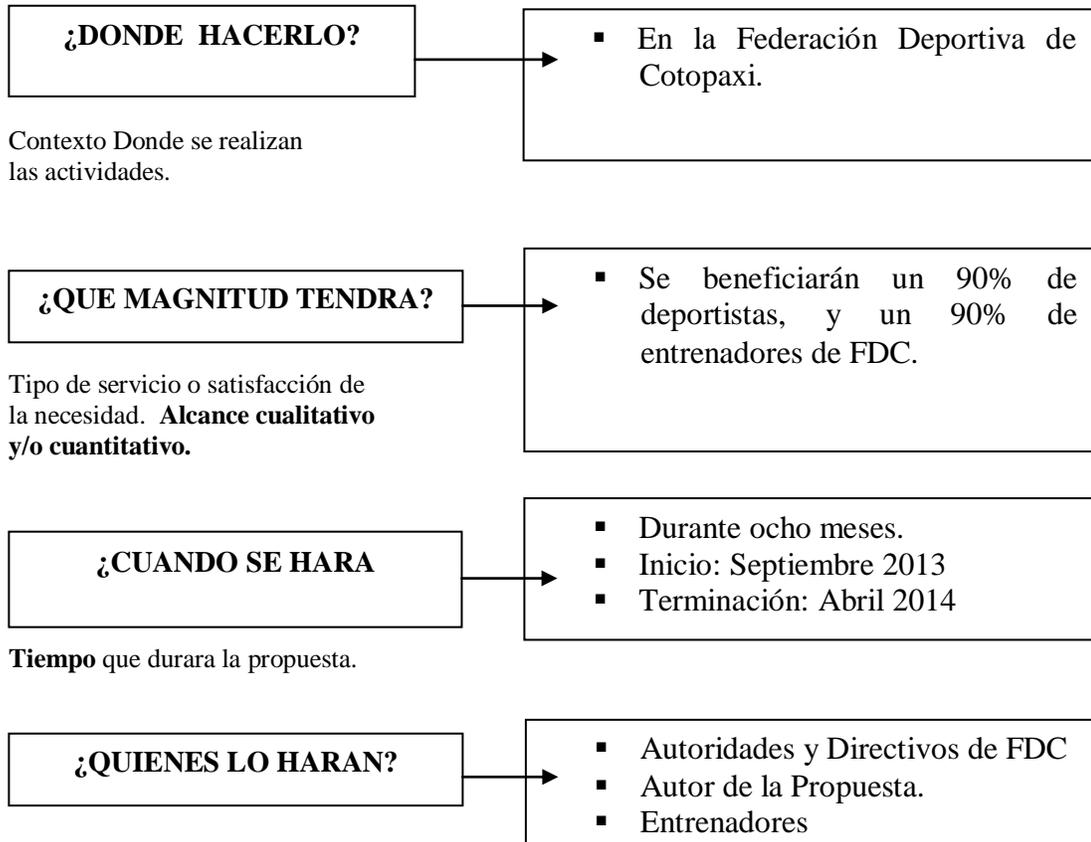
Unidad o sesión de entrenamiento

La unidad elemental dentro de una estructura de entrenamiento.

6.6.1. Estructura de la propuesta:



Metodología y plan escrito y gráfico



6.6.2. Fundamentación Científico Técnico.

PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Estudiar el proceso del entrenamiento deportivo nos obliga a considerar dos partes del mismo: la teoría y la metodología. La teoría considera las leyes que rigen el proceso y los principios que norman el cabal cumplimiento de las mismas.

Todo cuanto hacemos (o pretendemos hacer) durante el proceso de preparación del deportista responde por una parte, a la demanda de la ley cardinal del entrenamiento, "la ley de la bioadaptación", y por otra a la exigencia de la realidad competitiva.

Es aquí donde surge una contradicción fundamental entre la teoría y la metodología.

La metodología intenta aproximarse a la solución de las demandas de la preparación deportiva que corresponden a la realidad competitiva actual, y es el caso, que esta realidad ha cambiado mucho en los últimos años, basándose fundamentalmente en el incremento considerable del número de competiciones en la mayoría de las especialidades deportivas, y el también considera el aumento de la condición de los deportistas como resultado de las exigencias de cada competición.

ESTRUCTURA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Desde hace mucho tiempo, "la planificación del entrenamiento deportivo es ante todo el resultado del pensamiento del entrenador". Este pensamiento debe estar lo más distanciado posible de toda improvisación; pues integrar los conocimientos en un sistema estructural y organizado lo más cercano a la ciencia y la tecnología. Para A. Kaufman (1973), "la planificación es un proceso para determinar adónde ir y establecer los requisitos para llegar a este punto de la manera más eficiente y eficaz posible". Consideramos que la planificación de entrenamiento deportivo es "la organización de todo lo que ocurre en la etapa de la preparación del deportista. Es a su vez, el sistema que interrelacionan los momentos de preparación y competencia". Esta definición deja implícito el problema actual de la planificación para el rendimiento competitivo.

Estructura y planificación son dos términos inseparables en el proceso de preparación deportiva, pero son términos diferentes.

La estructura es la organización del período de tiempo de entrenamiento como competencias.

La estructura del entrenamiento tiene un carácter temporal, por cuanto, considera un inicio y un fin del proceso de preparación y competencia.

Estará determinada fundamentalmente por: El calendario competitivo, que considera el número de competencias, la frecuencia, el carácter y la dispersión o concentración de las competencias en un período de tiempo dado; la organización y dosificación de las cargas; la concepción que se adopte en el carácter de carga, es decir, la proporcionalidad entre las cargas generales y las especiales.

Las direcciones del entrenamiento objeto de preparación, que considera las direcciones determinantes del rendimiento (DDR) y las direcciones condicionantes del rendimiento (DCR).

Estructura de los ciclos medios y sus condiciones Los mesociclos (ciclos medios) del entrenamiento deportivo, representan la combinación de algunos microciclos, incluyendo dos como mínimo. Frecuentemente los mesociclos incluyen de 3 a 6 microciclos, con una duración aproximada de un mes, representando etapas relativamente terminadas en el proceso de entrenamiento. El orden de combinación de los microciclos y su variabilidad depende de la formación general del proceso de entrenamiento y de las tareas de una u otra sesión. En la estructura del mesociclos influyen principalmente los factores siguientes: El régimen de actividad del deportista. El contenido y la calidad de las sesiones y la magnitud de las cargas. Las

particularidades individuales de reacción del deportista ante las cargas de entrenamiento. Los factores biorrítmicos.

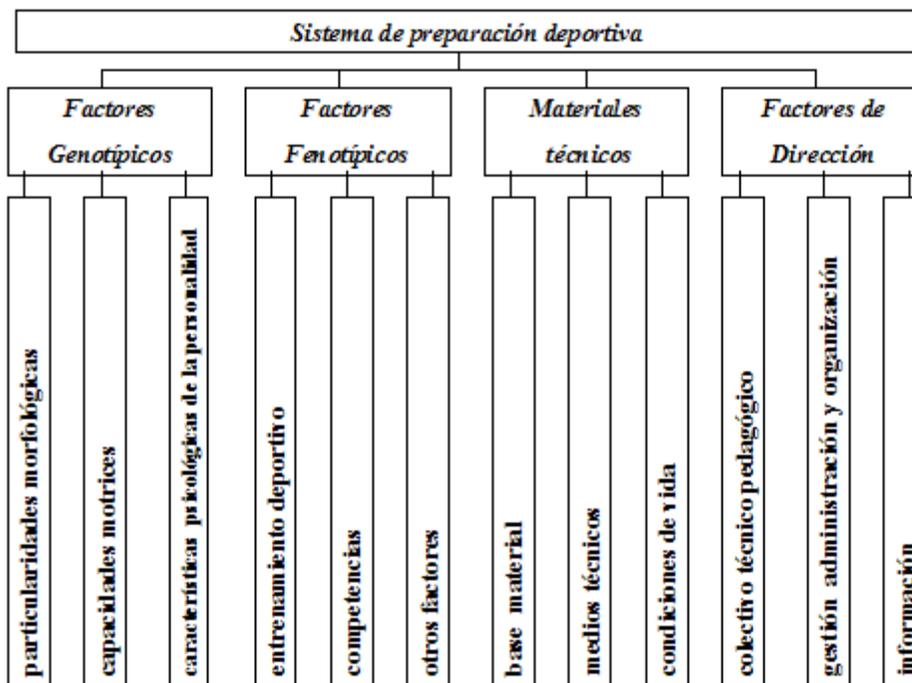
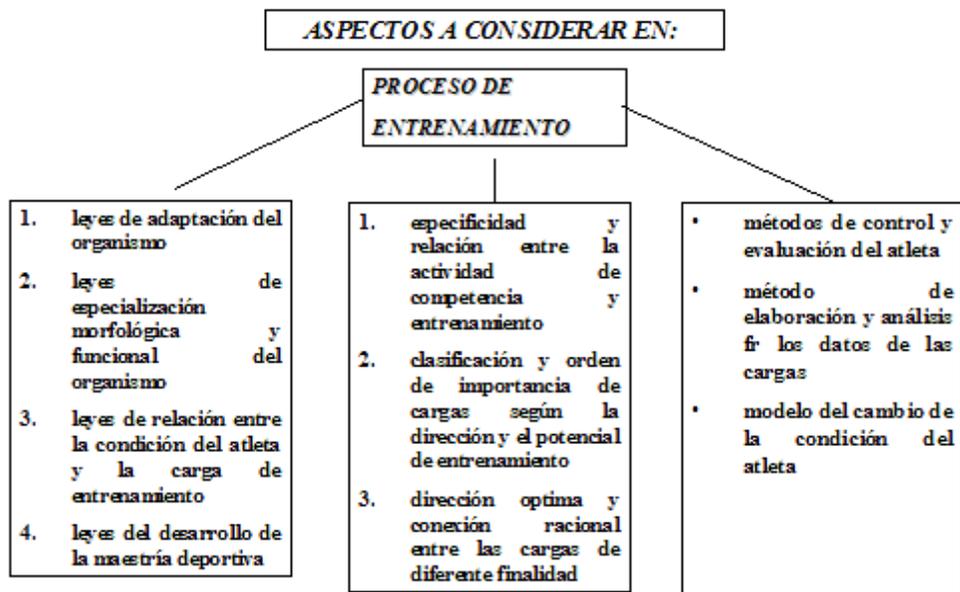
El lugar del mesociclos en el sistema general del proceso de entrenamiento.

En la formación de la estructura de los mesociclos desempeñan un papel fundamental las condiciones siguientes:

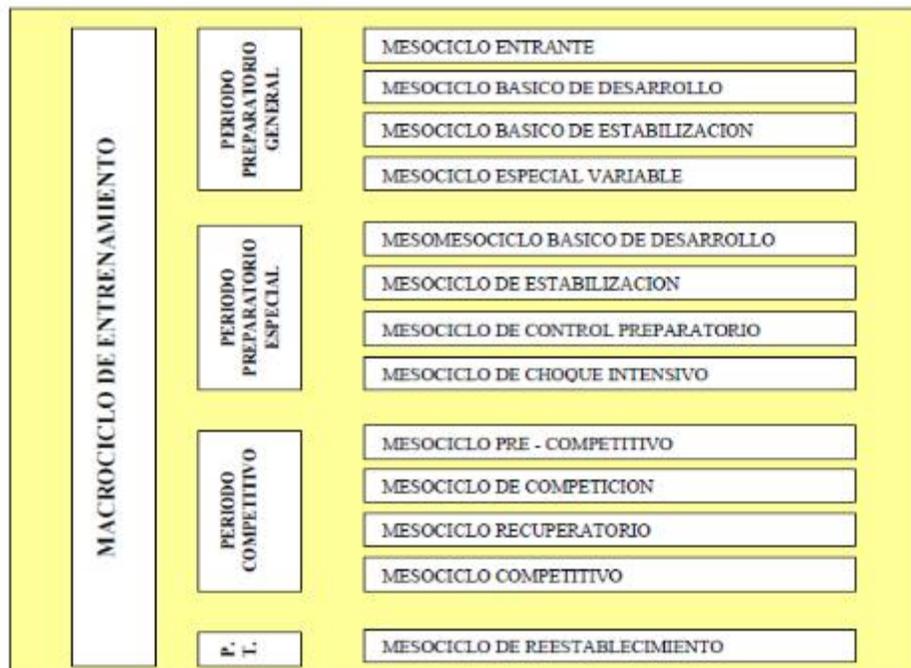
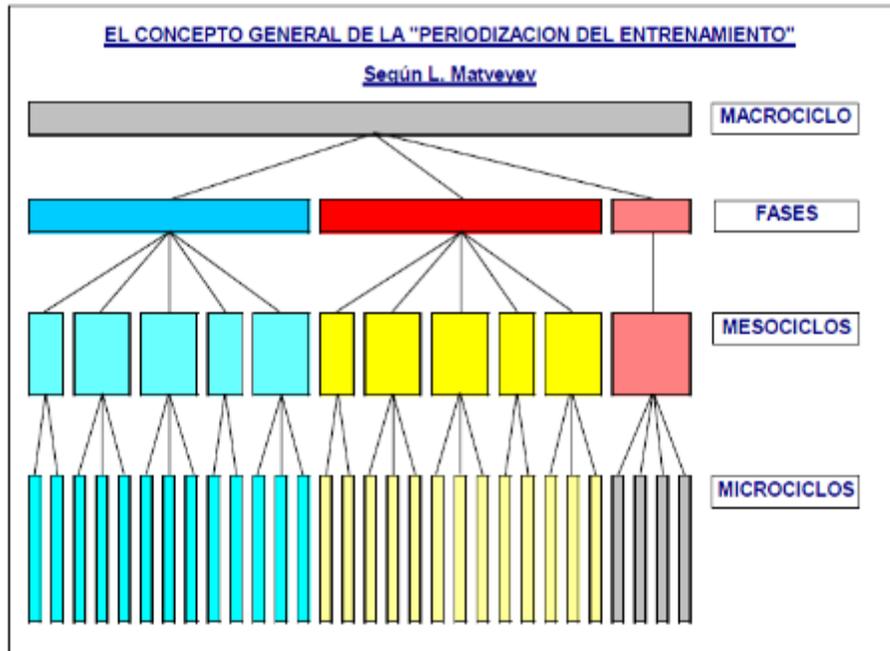
- 1 .La necesidad de los mesociclos surge fundamentalmente, debido a que los mismos permiten dirigir de forma racional los efectos acumulativos del entrenamiento de la serie de microciclos, garantizando elevados ritmos de desarrollo del nivel de entrenamiento y previendo las alternancias en los procesos de adaptación que se originan en el organismo del deportista bajo la influencia de las cargas de entrenamiento acumuladas.

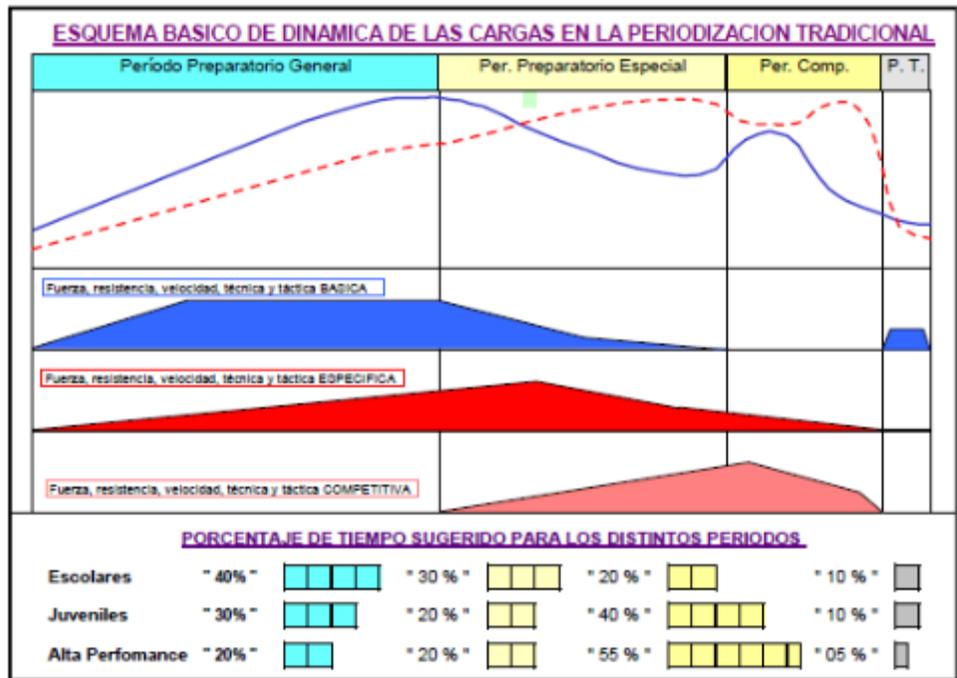
2. En el carácter y la duración de los mesociclos influyen las oscilaciones biorrítmicas {cerca de un mes) de la actividad vital del organismo del deportista.

3. El lugar del mesociclo en el sistema general de construcción del entrenamiento, influye sobre la estructura del macrociclo. De este factor depende el contenido del mesociclo, la magnitud de los intervalos entre ellos y las condiciones de restablecimiento.



PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO





FORMAS BÁSICAS Y TIPOS DE PLANES DE ENTRENAMIENTO

- Planes de entrenamiento individual
- Planes de entrenamiento en grupo
- Plan de entrenamiento perspectivo o a largo plazo
- Plan cuatrienal
- Plan anual o semestral
- Plan de ejecución u operatorio

**FACTORES QUE PUEDEN PONER EN RIESGO EL CUMPLIMIENTO DE
LOS OBJETIVOS PROPUESTOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

- Cambios de los escenarios de entrenamientos, competencias preparatorias y oficiales.
- Desconocimiento con respecto a la importancia de la conservación de las instalaciones deportivas existente.
- Existencia de competidores con mayores recursos tecnológicos para desarrollar el proceso de entrenamiento Inestabilidad en el proceso de entrenamiento en los diferentes niveles.
- No contar con toda la tecnología de punta para desarrollar el proceso de entrenamiento.
- No contar con un sistema competitivo acorde a las tendencias actuales en el mundo.
- Situación económica del país, carencia de recursos financieros y materiales.

**“GUÍA PARA ESTRUCTURAR LA
PLANIFICACIÓN DEPORTIVA Y MEJORAR
EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS
BOXEADORES EN LA FEDERACIÓN
DEPORTIVA DE COTOPAXI”**



**EJEMPLO DE UN PLAN GRÁFICO Y ESCRITO
PARA CATEGORÍAS FORMATIVAS DE
BOXEO**

PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL BOXEO

Introducción:

Romper ese dogma que hoy en día existe en el Boxeo, de ver a los entrenadores como simples amarradores de guantes y llevaderos del tiempo de entrenamiento, con el tradicional cronómetro sobre el cuello y la popular toalla sobre el hombro.

Para romper con esos dogmas que vienen tras la espalda de los entrenadores de boxeo, por más de 60 años, hay que estudiar las concepciones del deporte actual y hacer uso de las actuales tecnologías en cuanto a la planificación del entrenamiento actual en la disciplina del Box, por lo tanto se presenta una guía sencilla que guíe a todos los involucrados en el boxeo.

Desarrollo:

La palabra entrenamiento proviene del latín “preparare”, poner en condiciones. Desde el punto de vista del lenguaje y atendiendo a los variados significados que puede englobar cualquier palabra, podemos tomar el término preparación física como una estructura conceptual (LO QUE ENGLOBA-CUANTITATIVO), mientras que el entrenamiento físico sería un tecnicismo (CUALITATIVO).

La preparación es la acción y el efecto de prepararse, mientras que el entrenamiento es la acción específica de adiestramiento que realiza el BOXEADOR.

Por tanto la definición que se ajusta con mayor precisión, o al menos corresponde a una alternativa, lo que hoy en día conocemos como entrenamiento deportivo aplicado al BOXEO sería: “Forma globalizada (conocer y comprender la realidad como praxis), dinámica (unir teoría y práctica de conocimientos, acciones y valores),

reflexiva (orientar el conocimiento a emancipar y liberar al boxeador), participativa (implicar al sujeto a participar de la autorreflexión) de afrontar el proceso de mejora de los niveles del rendimiento físico-motor de un boxeador”.

Si analizamos la definición de MATVEIEV (1985), el pionero de la concepción moderna del Entrenamiento Deportivo; este define la preparación de un deportista como “un proceso multifacético de utilización racional del total de factores que permiten influir de forma dirigida sobre la evolución del deportista y asegurar el grado necesario de su disposición a alcanzar elevadas marcas deportivas”.

Estos factores que intervienen en la planificación para la obtención de objetivos son los medios, métodos, formas y condiciones.

Objetivos de la Planificación.

Los objetivos fundamentales de la planificación son:

- 1-decidir y organizar el trabajo a realizar en el entrenamiento, procurando aprovechar, al máximo, los diferentes recursos disponibles (tiempo, conocimientos del entrenador, calidad de los boxeadores, medios para trabajar, etc.), con el propósito final de mejorar las posibilidades de rendimiento del boxeador.
- 2-mediante la planificación, el entrenador decide y distribuye de forma ordenada y razonada el trabajo a realizarse.

El método que ha de emplear el entrenador para realizar la planificación a de considerar unas fases progresivas de trabajo:

a.- Planteamiento inicial de los objetivos (parciales y generales)

- Delimitación del periodo de tiempo que es objeto de planificación.
- Consideración de las competiciones que se deben afrontar en tal periodo.

- Valoración de las posibilidades de éxito de los boxeadores.
- Establecimiento de objetivos de resultado.
- Planteamiento de los objetivos de realización.

b.- Contenido del entrenamiento

- Observación de necesidades y recursos existentes para la consecución de los objetivos de realización.
- Determinar el trabajo a realizarse.

c.- Adaptación del plan inicial al tiempo disponible.

- Considerar el tiempo disponible.
- Reflexión sobre la viabilidad de los objetivos y los contenidos del plan.
- Establecimiento de prioridades.

d.- Programación del trabajo a realizarse.

e.- Consideración ante posibles dificultades y modificaciones.

- Anticipación de dificultades interferentes.
- Reconsideración del plan.

Planteamiento inicial de los objetivos.

1. Delimitación del periodo de tiempo que es objeto de planificación: La duración de este periodo dependerá de la competición para el que se pretende preparar al boxeador o de la extensión de los distintos ciclos o etapas que se estime oportuno contemplar.

La delimitación de este periodo es el punto de partida de cualquier planificación. Puede ser un periodo largo o periodos más cortos.

2. Consideraciones de las competiciones (peleas para el boxeo, torneos para el boxeo amateur) que se deben afrontar: El conocimiento de las competiciones que se deban afrontar, es previo al establecimiento de los objetivos.

3. Valoración de las posibilidades de éxito de los boxeadores: Una vez conocidas las competiciones (peleas) existentes hay que valorar la viabilidad de conseguir unos u otros resultados deportivos en tales competiciones. Para ello conviene tener en cuenta la dificultad de las mismas (rivales, sistema de competición, condiciones ambientales, estímulos, etc.) y los recursos propios disponibles para afrontar cada competición. El resultado de esta valoración nos conduce al planteamiento de objetivos claros, realistas e interesantes.

4. Establecimiento de objetivos de resultados: Los resultados han de ser específicos y no ambiguos (“ganar, ganar y ganar”, en vez de “hacer una buena pelea”).

En muchas ocasiones la consecución de un resultado implica que, teniendo siempre la meta final se hayan de considerar unos objetivos intermedios, es decir, cuando el objetivo final se encuentre alejado en el tiempo, conviene establecer objetivos más a corto plazo que pueden ser muy útiles en el proceso de preparación y que nos servirán como “objetivos-test” para comprobar el progreso hacia la meta final. Los objetivos intermedios, deben constituir pasos progresivos hacia la consecución del objetivo final, siendo aconsejable que el primero de ellos en cada momento (el objetivo más próximo), no esté muy alejado en el tiempo y valga como por ejemplo “necesitamos ganar las próximas 3 peleas para pelear por un título, o debemos terminar el año con X victorias. Sin duda alguna la interacción de los objetivos finales e intermedios es

un elemento esencial de la planificación del entrenador para mejorar la calidad del entrenamiento.

5. Planteamiento de objetivos de realización: Se refiere a los logros relacionados con la conducta propia (mejoras físicas, técnicas, etc.) que los boxeadores deben conseguir para aumentar sus posibilidades de alcanzar los objetivos de resultado (“si consigo entrenar más y aguantar “x” tiempo a este ritmo podré presionar más para no dejar ganar al rival). Estos objetivos deben ser específicos, atractivos, alcanzables y constituir la llave para conseguir los resultados deseados.

2. Contenido del Entrenamiento

2.1 Observación de necesidades y recursos existentes para la consecución de los objetivos de realización:

-Con los objetivos de resultados y de realización ya establecidos, conviene observar las necesidades y los recursos del boxeador, en todos y cada uno de sus niveles de funcionamiento (físico, técnico, táctico, etc.), como punto de partida para decidir el trabajo que se debe realizar para poder alcanzar tales objetivos.

-Se debe realizar una valoración más precisa para establecer las carencias existentes que deben subsanarse y qué puntos fuertes podrían aprovecharse o potenciarse. Por ejemplo; en un boxeador súper-talento, se establece como objetivo de realización” salir rápido hacia atrás, tras realizar una combinación de golpes al contraataque”.

¿Cuál es el nivel actual del boxeador (recursos disponibles) para alcanzar este objetivo?; y ¿cuáles son las carencias (necesidades) que deben mejorarse?

2.2 Determinación del trabajo a realizar:

El siguiente paso del entrenador una vez decididos los objetivos y conocido el nivel

del boxeador, es determinar el trabajo a realizar para poder conseguirlo, considerando las potencialidades específicas del trabajo físico, técnico, táctico y psicológico.

3-Adaptación del plan inicial al tiempo disponible.

3.1. Consideración del tiempo disponible:

El tiempo del que se dispone para trabajar, es un elemento decisivo en la planificación. Una vez conocidos los objetivos a conseguir y el trabajo a realizar, es importante saber el tiempo real del que se dispone para llevar a cabo esta tarea donde se concatenan una serie de circunstancias:

- A. El plazo de tiempo total.
- B. El grado de dedicación del BOXEADOR (profesionales, amateurs).
- C. Disponibilidad de instalaciones; no es igual usarlas a un horario prefijado que usarlas cuando queramos.
- D. Los compromisos competitivos; la existencia de diversas competiciones (Días previos, días posteriores a la competición, días de desplazamiento).
- E. Los desplazamientos, tanto para competir como para entrenar.
- F. Los periodos que no se puede entrenar por circunstancias (Enfermedades, lesiones, problemas personales, etc.).
- G. Los periodos de descanso que son convenientes en beneficio del propio entrenamiento.

A nivel general habrá que tener en cuenta criterios cuantitativos (¿cuántas horas hay disponibles?), (¿qué circunstancias rodean a esas horas disponibles?). Por ejemplo: no será lo mismo disponer de dos horas de entrenamiento sin tener que viajar y lejos de

la competición, que después de cuatro horas de viaje y el día anterior a una pelea importante.

3.2. Reflexión sobre la viabilidad de los objetivos y los contenidos del plan:

Después de determinar el trabajo necesario y considerar el tiempo disponible puede ocurrir que:

A. Se observe la inviabilidad o elevada dificultad de un objetivo y se estime oportuno modificarlo.

B. Si se han establecido dos o más objetivos que resulten viables aisladamente, puede que no lo sean conjuntamente, en cuyo caso habrá que decidir si se intentan conseguir ambos, o se elimina o se posterga alguno en beneficio de los otros.

C. En función del tiempo disponible, la cantidad de trabajo es elevada, en cuyo caso lo que debe reducirse es el trabajo a desarrollar, seleccionado el contenido más trascendente.

3.3. Establecimiento de prioridades:

Implica tomar decisiones selectivas que determinarán lo que se estima más importante y debe predominar sobre todo lo demás. Por ejemplo, en lo referente a los objetivos, la elección del objetivo prioritario puede suponer abandonar los restantes objetivos.

4. Programación del trabajo a realizar.

4.1. Los entrenadores suelen dividir el total del tiempo disponible en espacios más o menos largos (macrociclos, mesociclos, etc.), que ya veremos más adelante.

5. Consideraciones ante posibles dificultades y modificaciones

5.1. Anticipación de dificultades interferentes:

Hay que ser previsores y buscar soluciones alternativas. Ejemplo: supongamos que las temperaturas son demasiado bajas y en el gym, no hay equipos para entrenar, altas temperaturas, en términos más concretos el gym está “helado”; habrá que tener una alternativa de trabajo como puede ser desplazarnos a otro lugar contiguo, o tener una alternativa.

5.2. Reconsideración del plan:

La actuación del entrenador ha de ser metódica (las decisiones tomadas han de ser rigurosas en lugar de depender de las intuiciones del día a día o en lugar de depender de los estados de ánimo) y flexible (aceptar imprevistos como lesiones, resultados deportivos, etc.)

El plan de actuación debe estar al servicio del entrenador y no al contrario.

Planificación del entrenamiento deportivo.

Bajo el término de condición física se entienden las capacidades motoras básicas (frecuentemente denominadas factores “S”) de la fuerza, resistencia, velocidad, y en un sentido de sinergia y colateralidad, también la flexibilidad y la coordinación de movimientos (agilidad). El desarrollo de estas cualidades básicas constituye el requisito indispensable para afrontar con garantías de eficacia la realización de cualquier acción deportivo-motora de las diferentes demandas específicas del BOXEO.

Se hace indispensable una configuración básica multidisciplinar de todas estas cualidades para la realización de comportamientos motores correctos.

Cuando hablamos de entrenamiento, los procesos de aprendizaje y la mejora del rendimiento, únicamente se pueden lograr con un entrenamiento continuado marcando los objetivos, según sea conveniente, a corto, medio y largo plazo. Dado que los pasos metodológicos dependen de lo aprendido y el incremento del rendimiento del nivel anteriormente conseguido, la planificación sistemática previa debe constituir la base del diseño del entrenamiento.

Y dado que en el BOXEO solo en el boxeo amateur, la estructura de competir esta ideada de forma cíclica; mientras en el boxeo profesional, la estructura de competir con sus excepciones está estructurada de forma irregular y sorpresiva; es muy conveniente estructurar la planificación de forma periódica similar a 6-12 semanas los llamados mesociclos.

Tal periodización de un entrenamiento regular se orienta en los principios de carga, recuperación, indisolublemente asociados al de trabajo intermitente (*sobrecarga*) y al de adaptación. Pudiendo consistir en un ciclo único(es decir, un periodo de competición) o un ciclo doble (dos periodos de competición separados), según se pretenda conseguir la mejor forma deportiva una o dos veces en momentos temporales no continuos. Los factores a tener en cuenta a la hora de planificar y a modo de compendio de todo lo expuesto anteriormente serían:

- 1 . Programación a corto, medio, largo plazo.
- 2 . Evaluación inicial.
- 3 . Definición de objetivos.
- 4 . Sistema y calendario de competiciones.
- 5 . Composición plantilla de boxeadores.

- 6 . Composición plantilla de técnicos y/o ayudantes.
- 7 . Distribución de las cargas de entrenamiento en el tiempo (periodización).
- 8 . Selección de sistemas y métodos de entrenamiento.
- 9 . Elección de los medios de trabajo necesarios.
- 10.Pruebas de control con periodicidad.
- 11.Pruebas médicas con periodicidad.

La diversidad de factores y situaciones ponen de manifiesto la necesidad de realizar una planificación “flexible”.

(*sobrecarga*) Está relacionado directa y proporcionalmente con el principio de sobrecarga, que permitirá alcanzar al BOXEADOR una mayor eficacia anaeróbica. Ningún modelo de organización ha de ser tomado como referencia estricta. Por eso es necesario alertar sobremanera sobre los múltiples procedimientos posibles y sobre la necesidad de individualizar, en la medida de lo posible, al máximo la programación del entrenamiento del boxeador.

La periodización del entrenamiento en el BOXEO, actualmente viene dada por la sucesión de periodos donde la lógica general preside su concepción en una organización de 6-12 semanas.

No obstante y antes de empezar a ver como planificar, es necesario conocer las diferentes distribuciones metodológicas, actuales en el ENTRENAMIENTO. -MESOCICLO. Son periodos (medianos ciclos de 6-12 semanas) dentro del esquema general de la competición. Aparece en ciclos completos dentro de la dinámica de las tres fases de la forma deportiva (ADQUISICION-MANTENIMIENTO-y/o ESTABILIZACION-PERDIDA TEMPORAL).

Las dos estructuras (mesociclos y microciclos) donde asentaremos las actuaciones de todos los objetivos serán el de preparación física general (PFG) y el de preparación física específica (PFE).

El Mesociclo PFG a su vez estará dividido en dos espacios electivos de tiempo más cortos; la siguiente estructura sería el Bloque GG (genérico) que coincide con la precompetencia y el Bloque GA (auxiliar), ambos orientados hacia unos objetivos claramente definidos:

Las cualidades a desarrollar durante el Mesociclo PFG y en una primera fase:

- Resistencia aeróbica y en especial la capacidad.
- Fuerza-Resistencia, como un trabajo complementario de refuerzo muscular.
- Las bases técnicas de la actividad, es decir el perfecto control técnico de los aspectos fundamentales de la actividad boxística.
- El trabajo de flexibilidad, indispensable y preventivo para una mejor asimilación de las técnicas gestuales.

En una segunda fase y en relación armoniosa con la primera trabajaremos sobre:

- Velocidad corta, con esfuerzos intensos y breves para compensar la pérdida de potencial neuromuscular (estimulaciones) originado por el trabajo previo de resistencia aeróbica.
- Potencia Aeróbica, adoptando una forma más cualitativa del trabajo aeróbico para aumentar los umbrales.

CUALIDADES FISICAS A DESARROLLAR.

- Velocidad corta:
 - esfuerzos breves (menos 7") e intensos
 - variar formas de ejecución
 - mejora neuromuscular
- Potencia aeróbica:
 - trabajo de Potencia Máxima Aeróbica (PAM)
 - esfuerzos intermitentes

El Mesociclo PFE lo dedicaremos esencialmente a la aparición y / o búsqueda de la “performance” (armonía) de todos los factores que son determinantes para lograr el éxito en la competición, en la actualidad se da absoluta prioridad a la calidad de trabajo y las intensidades a reproducir, llegando incluso estas a veces a ser mayores que las que demanda la propia competición, de todos modos no es cuestión de desarrollar las cualidades físicas, sino de explotarlas de la manera más eficaz posible en la práctica.

En definitiva, la búsqueda del estado de condición físico-técnico-táctico-psicológico máximo que el BOXEADOR puede alcanzar y mantener durante el mayor tiempo posible.

Es lógico que los procedimientos de entrenamiento sean:

- Velocidad por encima del límite máximo.
- Ejercicios de pliometría y musculación excéntrica, complementarios del trabajo de velocidad.
- Potencia anaeróbica.

SISTEMA ATR.

PERIODO: Con una duración de entre 6 y 12 semanas aproximadamente (pudiendo ser mucho mayor), y dependiendo de la realización de la competición. Lo normal dentro de un periodo de entrenamiento cíclica es que haya tres periodos:

- Periodo preparatorio (reconstrucción – por venir de un tiempo de inactividad relativa / vacaciones) lo estructuraremos en dos subperíodos (general, asegurar una base funcional general para el entrenamiento posterior; y especial, para crear bases de acuerdo con los requerimientos específicos del BOXEO). El periodo preparatorio debe de venir marcado por los principios de multilateralidad y el de transferencia (positiva hacia la condición física específica)

- Periodo competitivo; donde el programa de entrenamiento debe diseñarse acorde a lograr unos nuevos niveles de adaptación al ser aumentadas paulatinamente la intensidad de las cargas: Consta de 2 partes, inicial (competitivo I), principal (competitivo II):

- Competitivo I: Se busca desarrollar las cualidades motoras, tácticas y técnicas específicas.

- Competitivo II: Se caracteriza por la intensidad máxima, debiendo estar en consonancia con el programa de competición.

- Periodo de transición, pretende la renovación de las reservas del boxeador. Se logra con la interrupción del entrenamiento y / o con la bajada ostensible de la intensidad de las cargas de entrenamiento, además de facilitar los medios oportunos para una recuperación activa. Dependiendo de los competitivos siempre habrá que localizar uno al final de cada uno de estos.

El cuadro antes expuesto se conoce como método contemporáneo o ATR, y es el que mejor se ajusta a las condiciones y exigencias del BOXEO. Se puede dividir en sucesivos mesociclos, procurando conservar la estructura anterior. Este método de trabajo ATR (Acumulación – Transformación – Realización), tendrá dentro de cada uno de los mismos, unas pautas o contenidos específicos a desarrollar:

1-ACUMULACION (Básico Desarrollador):

Generalmente solo se pelea una vez al mes de forma regulada, podremos trabajar cualidades con altos volúmenes de trabajo (resistencia general, fuerza general y máxima, resistencia mixta, coordinación, agilidad, etc). No olvidemos que el trabajo y desarrollo de estas cualidades tiene un tiempo de asimilación y de recuperación, por lo que serán la base previa a los periodos de alta intensidad competitiva. Se pueden sub dividir a la vez en:

- a) Acumulación I: Resistencia y Fuerza General, Agilidad, Coordinación, etc.
- b) Acumulación II: Resistencia Anaeróbica, Fuerza Máxima, etc.

2-TRANSFORMACION (Básico Estabilizador):

Posteriores a los mesociclos de acumulación. Trabajar con componentes de menor volumen y mayores intensidades.

- a) Transformación I: Fuerza Específica, Resistencia Específica.
- b) Transformación II: Fuerza Resistencia, Resistencia anaeróbica, coordinación y agilidad específica, etc.

3-REALIZACIÓN:

Se corresponden con las semanas de alta intensidad competitiva o final de mesociclos. Las cualidades a trabajar vendrán marcadas por la demanda de ejercitaciones que favorezcan los microciclos de activación – recuperación en función del momento de competición en el que nos encontremos.

a) Realización I: Velocidad, Potencia, etc.

b) Realización II: Movilidad, Flexibilidad, Acondicionamiento general, etc.

MICROCICLOS:

Es el bloque más pequeño con la que podemos estructurar y normalmente se corresponde con una semana, pudiéndose alargar hasta 10 días. Están basados en el principio de adaptación por la obtención de respuestas adecuadas de trabajo (carga-fatiga-recuperación-supercompensación).

A la hora de plantear la carga de trabajo a realizar en el microciclo hay que tener en cuenta los tiempos de recuperación para buscar la correspondiente supercompensación.

Hay diferentes tipos de microciclos: Ajuste, Carga, Impacto, Activación, Competición y Recuperación.

- Ajuste: se diseña de tal forma que el boxeador este en las mejores condiciones posibles de acometer el siguiente proceso de entrenamiento, es decir, adaptación progresiva al aumento del volumen de carga.

- Carga: debe reunir las siguientes características;

a) El volumen debe de ser suficiente para estimular una mejora en la preparación,

b) Debe corresponder a un rango medio de reservas de adaptación del boxeador sin llegar a agotarlas totalmente.

- Impacto: para estimular el nivel de adaptación a nuevas y más altas cargas de entrenamiento, reuniendo las siguientes cualidades;

a) Acumulación máxima de fatiga y ausencia de periodos de recuperación durante todo el microciclo,

b) Cargas de entrenamiento máximas.

- Activación: para facilitar la preparación inmediata a las demandas de la competición. Ubicados antes de los microciclos de competición y deben asegurar la recuperación total después de microciclos de carga e impacto. La característica principal de este tipo, es la modelación de los diversos componentes que intervienen en el rendimiento durante la competición. Ejemplo: combinaciones de ataque y defensa.

- Competición: su objetivo es realizar actividades inmediatamente antes o después de la competición, dependiendo en gran medida de la duración de las competiciones, de la cantidad de las competiciones, de la frecuencia, etc. El contenido de los microciclos de competición está relacionado por tanto, con el BOXEO.

- Recuperación: para conseguir la regeneración tanto a nivel mental como físico después de intensos periodos de entrenamiento y competición. La duración de estos microciclos dependerá del grado de agotamiento y de las cualidades individuales de cada boxeador.

Utilización de las sesiones y sus influencias.

1. A la hora de diseñar sesiones el mismo día, hay que tener en cuenta la alternancia de las cualidades a trabajar, ejemplo: Técnica - Física.
2. Sesiones lácticas vs aeróbicas / Reposo: a sesiones de tipo láctico siempre le suceden sesiones con carácter aeróbico o periodos de reposo más o menos activos.
3. Sesiones Técnicas / Reposo vs Alácticas: los ejercicios intensos que ponen en marcha el proceso aláctico se realizan siempre en un estado óptimo del sistema nervioso, o lo que es lo mismo, después de un periodo de reposo o de trabajo técnico poco costoso desde un punto de vista energético.
4. Sesiones Fuerza máxima y de velocidad: su eficacia aumenta durante un corto periodo de tiempo -6/12 horas- creando unas condiciones de excitabilidad neuromuscular y de atención idóneas para la posterior realización de otras sesiones que soliciten mayores intensidades y mayor calidad de ejecución, es decir, de orden láctico.
5. Sesiones Lácticas: aunque tienen efectos positivos a largo plazo dentro del microciclo -48/72 horas- a corto plazo crean cansancio muscular intenso que puede perturbar la eficacia de sesiones posteriores.

No conviene que sesiones lácticas vengan continuadas inmediatamente por ejercicios que demanden un alto nivel de intensidad y atención; por el contrario es necesario introducir ejercicios aeróbicos que nos ayuden a eliminar más rápidamente desechos orgánicos, acelerar la recuperación y disminuir la tensión nerviosa que provoca un trabajo fraccionado de alta intensidad.

6. Sesiones Aeróbicas: además de atenuar los efectos negativos del trabajo láctico, crean condiciones favorables para la realización de actividades complementarias. Por ejemplo: un trabajo técnico basado en la nueva adquisición de nuevas habilidades.

7. Sesiones Precompetición: disminuir las cargas de trabajo e introducir más frecuentes fases de recuperación.

8. Controlar el impacto de una sesión sobre el desarrollo físico del boxeador: conocer y saber usar las consecuencias positivas o negativas que una sucesión de sesiones puede generar en el organismo del boxeador.

9. Sesiones con los ejercicios mal concebidos pueden ver anulada su eficacia: cargas de trabajo pequeñas pero bien enlazadas producen un mayor impacto de supercompensación que cargas altas mal dosificadas en el tiempo; recordar que se pueden diseñar las sesiones para trabajar cualquier cualidad física ligadas al trabajo de táctica. Ahora hay que hacer un apartado especial una vez conocidas la influencias de las distintas cualidades, a la hora del diseño de las diferentes sesiones diarias de trabajo.

Las nuevas tendencias del entrenamiento diario hablan de “integrados”, “globalizados”, dejando de lado las formas de trabajar más tradicionales, pues bien, es un error; se debe de trabajar de todas las maneras sin dejar ninguna al margen ya que todas nos aportan algo.

Dicho esto, una vez metidos a programar la sesión diaria de entrenamiento, aparecen unas subdivisiones más pequeñas (intra-sesiones) donde se pueden utilizar las siguientes manifestaciones para trabajos concretos (desarrollo de una cualidad

específica) y para trabajos más globales (concatenación de varias cualidades conjuntas).

POSIBLES MODELOS A UTILIZARSE.

Modelo Analítico:

Imprescindible para trabajos de fuerza compensatoria y de potencia aeróbica. Se usa para la mejora de una cualidad que muestre un déficit: físico o técnico-táctico. Permite realizar un mayor número de repeticiones de una acción concreta sobre la que queremos incidir.

Modelo Analítico+ Transferencia:

Trabajo analítico seguido de una tarea que contenga aspectos propios de la competición. Necesario para transferir a la competición el potencial máximo desarrollado.

Modelo Globalizado:

Dentro de una tarea de entrenamiento se trabajan simultáneamente aspectos técnicos, tácticos y físicos. No confundir con entrenamiento integrado, pues este desarrolla todos los factores de rendimiento, pero dentro de un ciclo concreto de planificación.

Modelo Estructurado:

Dota al modelo globalizado de un componente más: un aspecto táctico concreto para el boxeador. Es decir, usar la pautas del entrenamiento globalizado pero introduciendo un componente que tenga el objetivo de mecanizar un movimiento en defensa o ataque en el BOXEO, en función de la idea de pelea y de las características de nuestros boxeadores.

Después de ver las pautas sobre las que se construyen las sesiones podemos establecer la siguiente programación de una semana modelo durante el Mesociclo de Preparación Física Específica:

-Volviendo a hacer hincapié en la importancia de la potencia en el BOXEO (fuerza + velocidad), pondremos de ejemplo tres organizaciones tipo de una semana modelo durante los periodos general (PFG) y especial (PFE).

-Periodo General: Durante este tiempo las sesiones de desarrollo de la fuerza preceden siempre a las de desarrollo de la velocidad. Si se combinan ambas cualidades en la misma sesión, serán los ejercicios de fuerza los que se efectuarán inmediatamente después del calentamiento.

-Mientras que si cada sesión se dedica a una cualidad exclusiva, la de fuerza precede a la de velocidad.

-Se ha de intentar equilibrar el uso de los tiempos dedicados a la fuerza y la velocidad. Se recurrirá en menor medida a la organización de sesiones mixtas y se introducirá un ligero aumento, aunque más globalizado de las sesiones de potencia, dividiendo la semana en dos bloques bien diferenciados:

A-Un primer bloque de dos sesiones que se suceden con una cadencia de 24 horas, donde la sesión de velocidad precede a la de fuerza.

B.-Un segundo bloque separado lo máximo posible del primero, donde la sesión de fuerza tiene prioridad (las dos sesiones se suceden con 6 horas de intervalo o durante el mismo día; una por la mañana, una por la tarde si se tienen programadas dos sesiones de entrenamiento diario).

De todos modos, y ante el amplio abanico de posibilidades que presenta una planificación, los entrenadores manejan varias posibilidades de plasmar su “manera de trabajar”, que resulta de la aplicación de todo lo antes mencionado a través de su experiencia y resultados anteriores. Ponemos a consideración unos ejemplos de plan gráfico y escrito.

PLAN ESCRITO DE ENTRENAMIENTO ANUAL

DEPORTE BOXEO 2013

Deporte: Boxeo

Monitor: Marco Guanoquiza

Centro de entrenamiento: Liga Deportiva Cantonal de Saquisilí.

Competencia Fundamental: Juegos Nacionales de Menores 13 y 14 años

INTRODUCCIÓN.

Este macrociclo es de comienzo de un nuevo año de trabajo, servirá para deportistas que hacen su nuevo ingreso y deportistas avanzados que quieren continuar en el boxeo logrando y consiguiendo resultados para nuestra provincia.

Se espera que con este plan se logre cumplir todos los toques y competencias planificadas y así obtener un excelente nivel físico técnico-táctico y psicológico para estar en la mejor forma deportiva y lograr excelentes resultados.

Este plan está realizado con miras a los diferentes toques de preparación, competencias nacionales y el más importante de este año son los Juegos Deportivos Nacionales de Menores.

Tratar de conseguir una buena ubicación en estos Juegos Nacionales de Menores ya que nuestra provincia participa por primera vez en esta categoría.

OBJETIVOS GENERALES

Obtener una buena participación y ubicación en las diferentes competencias que realiza la Federación Ecuatoriana de Boxeo y el Ministerio de Deportes.

Lograr que los deportistas tengan una buena preparación física de base para así lograr un buen desarrollo y desenvolvimiento en los diferentes toques preparatorios, competencias preparatorias y competencia fundamental.

Realizar una buena participación en los Juegos de Menores ya que nuestra provincia participa por primera vez en esta categoría.

OBJETIVOS PARCIALES.

Continuar con la preparación de los deportistas y lograr que los mismos en cada etapa de preparación del macrociclo desarrollen todas sus capacidades como son: Físicas-Técnico táctica, psicológica y teórica para obtener buenos resultados.

Debo indicar que los entrenadores o monitores de los cantones deben hacer una evaluación y observar a sus deportistas si están en buenas condiciones para salir de sus cantones a participar en competencias nacionales representando a la provincia, estas evaluaciones son médicas, físicas, técnico tácticas, y psicológicas.

CONFECCIÓN DEL PLAN ESCRITO DEL 2011

Contiene 49 semanas = 100%

Compuesto por tres periodos

Periodo preparatorio (del 1 al 35), realizado al 70 %

Periodo competitivo (del 36 al 43 realizado al 18%

Periodo de tránsito (44 al 49).realizado al 12%

**RANGOS DE
VOLUMEN
DIARIO (Minutos)**

Nº	Mínimo	Máximo
1	64	75
2	76	87
3	88	99
4	100	111
5	112	120

Volumen semanal

Nº	Mínimo	Máximo
1	320	376
2	377	433
3	434	490
4	491	547
5	548	600

**RANGOS DE
INTENSIDAD**

Nº	Mínimo	Máximo
1	120	136
2	137	153
3	154	170
4	171	187
5	188	202

✚

PERIODOS	Periodo preparativo		Periodo Especial				P. Competitivo		Per. Transito		TOTAL	
	MPG		M.E.V.		M.P.E.		M.C.		M.T.		Tiempo total trabajo	
ETAPAS	T	%	T	%	T	%	T	%	T	%	T	%
Tiempo/Porcentaje												
Preparación física general	6108	60%	1172,5	50%	1116	30%	628	20%	720	20%	9744	46%
Preparación física especial	1527	15%	469	20%	1116	30%	1099	35%	360	10%	4571	22%
Preparación técnico táctica	2036	20%	586	25%	1302	35%	1099	35%	360	10%	5353	25%
Preparación teórica	509	5%	117	5%	186	5%	314	10%	360	10%	1486	7%
TOTAL	10180	100%	2344,5	100%	3720	100%	3140	100%	1800	50%	21154	100%

COMPETENCIA FUNDAMENTAL es en el microciclo 42 y 43 - 31 Octubre al 11 Noviembre del 2013.

PERIODO PREPARATORIO (1 al 35).-realizado al 70%. (35 micros)

OBJETIVOS GENERALES

Es el periodo más largo de la planificación en donde abarca toda la preparación física general y especial del deportista donde se desarrollan todas las cualidades y capacidades físicas y las condiciones técnicas tácticas para la competencia.

Aquí se obtiene una preparación de base para soportar los diferentes tipos de carga de trabajo.

OBJETIVOS PARCIALES

Lograr que este periodo los deportistas desarrollen todas sus capacidades físicas como son: resistencia, fuerza, velocidad, rapidez, coordinación, etc.

El periodo preparatorio se divide en 2 etapas:

Etapas de preparación general (1 a 23) (23 micros) 17 de enero - 24 Junio

Etapas de preparación especial (24 a 35) (12 micros) 27 de mayo - 16 julio

PERIODO COMPETITIVO (35 al 43) (8 micros) **al 18%** 19 Sept al 11 de Noviembre

OBJETIVO GENERAL

El deportista alcanza su máximo nivel de preparación técnico táctico y un óptimo nivel de preparación física.

OBJETIVOS PARCIALES

Lograr que el deportista este en óptimas condiciones para participar en su competencia fundamental y que haya alcanzado un 95% a 100% de preparación.

Se divide en dos partes:

PRECOMPETITIVA comprende del (36 al 39) (4 micros) 19 Sept. Al 14 Octubre.

Realizar un modelaje de la competencia fundamental.

COMPETITIVA comprende del (40 al 43) (4 micros) 17 Oct. Al 11 Nov.

Se realiza un trabajo utilizando todo lo aprendido en el transcurso de la preparación del boxeador

PERIODO DE TRÁNSITO (44 al 49) realizada al 12% (6 micros) 14 Nov. al 24 Dic.

OBJETIVO GENERAL

En este periodo se obliga al deportista a tener un descanso obligatorio activo realizando actividades que no tengan que ver con la disciplina practicada.

OBJETIVO PARCIAL

Aquí se trabaja lo que es más la preparación física general en juegos recreativos.

ETAPAS DEL PLAN DEL MACROCICLO

Se divide en dos:

ETAPA DE PREPARACION GENERAL (1 al 23) (23 micros) 17 Ene. 24 Jun.

ETAPA DE PREPARACION ESPECIAL (24 al 35) (12 micros) 27 Jun.-1 Sep.

ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL (1 al 23) (23 micros) 17 Ene. 24 Jun.

OBJETIVOS GENERALES

Lograr que los deportistas alcancen el máximo nivel de preparación física general.

Aquí se desarrolla y se educa todas las capacidades físicas técnico-tácticas y psicológicas para la competencia fundamental.

OBJETIVOS PARCIALES.

Que el deportista desarrolle las capacidades físicas como son: resistencia fuera y velocidad, etc.

Conseguir el desarrollo multilateral del deportista utilizando deportes auxiliares.

LA ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL se divide en los siguientes mesociclos.

- 1. Introdutoria del (1 al 3) (3 micros) 17-4 de Feb.**
- 2. Desarrollador del (4 al 7) (4 micros) 7 Feb. al 4 Marz.**
- 3. Estabilizador del (8 al 11) (4 micros) 7 Marz. al 1 de Abr.**
- 4. Desarrollador del (12 al 15) (4 micros) 4 Abr. al 29Abr.**
- 5. Estabilizador del (16 al 19) (4 micros) 2 May al 27 May.**
- 6. Desarrollador del (20 al 23) (4 micros) 30 May. al 24 Jun.**

ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL del (24 al 35) (12 micros) 27 Jun. Al 16 Sep.

OBJETIVOS GENERALES

Aquí el trabajo tiene que ver más con la disciplina deportiva

El trabajo se realiza más libre, aparatos y mascotas, etc.

OBJETIVOS PARCIALES

Trabajar la preparación técnica táctica lo que es el trabajo en parejas, mascotas incrementar el número de asaltos, de golpeo y de trabajo individual.

La etapa de preparación especial se divide en los siguientes mesociclos

M.E.V. (24 al 27) (4 micros) 27 Jun. Al 22 Jul.

Desarrollador (28 a 31) (4 micros) 25 Jul. Al 19 Agos.

Control preparatorio (32 al 35) (4 micros) 22 Agost. Al 6 Sept.

ETAPA COMPETITIVA.-comprende (36 al 43) (8 micros) 19 Sept. Al 11 Nov.

OBJETIVOS GENERALES

- Observar que el deportista haya adquirido ya una base óptima de preparación para estar listo para la competencia fundamental.
- Realizar entrenamientos directos o similares a la competencia lo que es llamado modelaje.

OBJETIVOS PARCIALES

- Poner al deportista en óptimas condiciones para su competencia fundamental.

La etapa competitiva se divide en 2 mesociclos.

M. precompetitivo (36 al 39) (4 micros) 19 Sept. Al 14 Octb.

M. competitivo (40 al 43) (4 micros) 17 Oct. Al 11 Nov.

ETAPA TRANSITORIA

Comprende del 44 al 49 (6 micros) 14 Nov al 23 Dic.

OBJETIVOS GENERALES

Dar al deportista un descanso obligatorio activo para que vuelva a retornar al trabajo con actividades distintas a la disciplina deportiva practicada.

OBJETIVOS PARCIALES

Obligar a que el deportista cumpla con su descanso obligatorio y dar tareas con cargas muy bajas de trabajo y con actividades distintas a la disciplina practicada.

MESOCICLOS

Mesociclos de la etapa de preparación general.

INTRODUCTORIO (1 a 3) (3 micros) 17 Ene. al 4 Feb.

Poner en conocimiento a los deportistas sobre el trabajo a realizar durante el año y se trabaja más en la preparación física y en los fundamentos técnicos- tácticos.

Realizar también test físicos técnico tácticos y fisiológicos para comenzar el trabajo del macrociclo.

DESARROLLADOR (4 al 7) (4 micros) 7 Febr. al 4 Marz.

Desarrollar todas las capacidades físicas que necesita el boxeador conjuntamente con los fundamentos técnico táctico del boxeo.

ESTABILIZADOR (8 al 11) (4 micros) 7 Marz. al 1 Abr.

Estabilizar o mantener el trabajo realizado en el mesociclo anterior para que tenga el deportista mejor preparación y un desarrollo sistemático.

DESARROLLADOR (12 al 15) (4 micros) 4 Abr. al 29 Abr.

Seguir desarrollando todas las capacidades físicas que necesita el boxeador conjuntamente con los fundamentos técnicos tácticos del boxeo.

ESTABILIZADOR (16 al 19) (4 micros) 2 May. al 27 May.

Estabilizar el trabajo del mesociclo anterior para que el deportista tenga mejor preparación.

DESARROLLADOR (20 al 23) (4 micros) 30 May. a 24 Jun.

Seguir desarrollando todas las capacidades físicas que necesita el boxeador conjuntamente con los fundamentos técnicos tácticos del boxeo.

MESOCICLO ESPECIAL VARIADO (24 al 27) (4 micros) 27 Jun. Al 22 Jul.

Seguir desarrollando todas las capacidades físicas que necesita el boxeador conjuntamente con los fundamentos técnico- táctico de boxeo, utilizando diferentes medios como son aparatos, sacos, sogas, mascotas, guantes, pelotas, carreras, trabajo en parejas, etc.

DESARROLLADOR (28 al 31) (4 micros) 25 Jun al 19 Agt.

Seguir aumentando las capacidades físicas y técnicas tácticas que el boxeador necesita para la competencia.

CONTROL PREPARATORIO (32 al 35) (4 micros) 22 Agost. al 16 Sept.

Continuar desarrollando a los deportistas con topes, evaluaciones físico técnico-tácticas.

PRECOMPETITIVO (36 al 39) (4 micros) 19 Sept. al 14 Oct.

Trabajar de acuerdo a las características de la competencia fundamental como es el medio, hora de competencia, posible rivales.

COMPETITIVO (40 al 43) (4 micros) 17 Oct. al 11 Nov.

Observar que el deportista en este mesociclo se encuentra en óptimas condiciones para su competencia fundamental y obtener resultados positivos.

TRANSITORIO (44 al 49) (6 micros) 14 Nov. al 23 Dic.

Obligar descanso activo y la pérdida temporal de la forma deportiva obtenida durante todo el macrociclo.

DESARROLLO DEL LOS MICROCIOS

El plan comprende de 49 microciclos tomando en cuenta que se realiza desde el 17 de enero hasta el 23 de Diciembre del 2011.

Su competencia fundamental se realizará en el microciclo N° 42-43 con fecha 4 a 11 de Noviembre.

PORCENTAJES DE LOS PERIODOS DEL PLAN ANUAL

Se dividen en etapas:

ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL.

1 al 23 (23 micros)- 17 Enr. al 24 Jun.

PFG- 60%

P.F.E- 15%

P.T.T – 20 %

P.Ps.Teo- 5%

ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL.

24 al 35 (12 micros)- 27 Jun. al 16 Sept.

M.E.V. 24 al 27 (4 micros) 27 Jun. Al 22 Jul.

PFG- 50%

P.F.E- 20%

P.T.T - 25 %

P.Ps.Teo- 5%

28 al 35 (8 micros) 25 Jul. Al 16 Sep.

PFG- 30%

P.F.E- 30%

P.T.T – 35 %

P.Ps.Teo- 5%

ETAPA DE PREPARACION COMPETITIVA

36 al 43 (8 micros) 19 Sep. Al 11 Nov.

PFG- 20%

P.F.E- 35%

P.T.T – 35 %

P.Ps.Teo- 10%

ETAPA TRANSITORIA 44 al 49 (6 micros) 14 Nov. al 23 Dic.

PFG- 20%

P.F.E- 10%

P.T.T – 10 %

P.Ps.Teo- 10%

PLAN DE DESARROLLO TÉCNICO TÁCTICO

CONTENIDO

Parada de combate

Desplazamientos

Golpes

Defensas

Ataque

Contraataques-de encuentro y de riposta

Fintas

Maniobras

Engaños

Todo este trabajo se lo realizará en parejas, mascotas (trabajo individual) escuela de boxeo escuela de combate y sparring o trabajo libre con guantes

OBJETIVOS Y TAREAS DE LA PREPARACION TÉCNICO TÁCTICA.

OBJETIVOS.

- Mantener la calidad de trabajo con el desarrollo de la técnica e ir orientando éste aspecto a las características somato típicas de cada boxeador relacionando estatura técnica y distancia de combate.
- Dominar las combinaciones de hasta 3 golpes o más sobre la base de rectos ganchos y cruzados.
- Lograr el dominio de los desplazamientos en todas las direcciones coordinando el ejercicio de los golpes.
- Lograr el dominio de los desplazamientos circulares coordinando el ejercicio de los golpes.
- Continuar el desarrollo técnico de los golpes dedicando especial interés a los ganchos y cruzados.

- Hacer efectivo el uso de la técnica durante el enfrentamiento, sobre la base de un amplio dominio de la técnica de las tres distancias y las fintas con brazos, tronco y piernas.
- Perfeccionar todos los elementos técnicos tácticos del boxeo y educarlos justamente a las Características físicas y psíquicas de los atletas enfatizando en los golpes ganchos y cruzados con ambas manos y los pasos diagonales.

TAREAS

Utilizar la escuela de boxeo y de la escuela de combate para perfeccionar.

Parada de combate.

Desplazamientos.

Golpes fundamentales combinados con los desplazamientos y las defensas.

Combinaciones de hasta 5 golpes a la cara y al tronco

Fintas en todas sus variantes.

Ataques y contraataques.

Perfeccionamiento de combates ante boxeadores zurdos y otros estilos.

Dominio de trabajo en las 3 distancias.

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar las capacidades físicas de base que necesita el boxeador como son: resistencia fuerza y velocidad.

OBJETIVO PARCIAL

- Continuar con la preparación física y además ir aumentando las demás capacidades físicas como son rapidez, coordinación, agilidad, de acuerdo a las etapas de preparación.

CONTENIDOS

PERIODO PREPARATORIO

Resistencia 60%

Fuerza 30%

Velocidad y otros 10 %

PERIODO COMPETITIVO

Resistencia 25%

Fuerza 25 %

Velocidad y otros 50%

PERIODO TRANSITORIO

Resistencia 25 %

Fuerza 20 %

Velocidad y otros 5%

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL Y ESPECIAL

OBJETIVOS.

- 1.- Continuar el desarrollo de la preparación física general y especial que permita concluir con una buena forma física los combates enfatizando en la fuerza rápida y la velocidad de reacción.
- 2.- Continuar elevando las capacidades físicas generales y especiales de los atletas, haciendo énfasis en aquellas que más se relacionan con las características específicas del deporte, como puede ser el tiempo de duración de los combates, las capacidades de resistencia especial, rapidez, coordinación, ritmo, etc.

TAREAS.

- 1.-Realizar carreras continuas, Cross country para el desarrollo de la resistencia general.
- 2.- Realizar piques para el desarrollo de la rapidez y resistencia a la rapidez
- 3.-Utilizar los deportes auxiliares para el desarrollo de la fuerza, fuerza rápida, reacción, coordinación, voluntad, colectivismo, etc.
- 4.-Utilización de los medios especiales para el desarrollo de las capacidades especiales, como son: sacos, mascotas, guantines, etc.

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

- 1.- Resistencia general.
- 2.- fuerza.
- 3.- fuerza rápida.
- 4.- velocidad.
- 5.- velocidad de reacción
- 6.- flexibilidad.
- 7.- agilidad
- 8.- resistencia a la fuerza rápida.
- 9.- resistencia a la rapidez
- 10.- Equilibrio (aparato vestibular)

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

- 1.- resistencia especial
- 2.- fuerza rápida especial
- 3.- rapidez especial
- 4.- Coordinación especial
- 5.- resistencia a la rapidez especial
- 6.- resistencia a la fuerza rápida especial.

TESTS PEDAGÓGICOS

OBJETIVOS GENERALES

Observar como el deportista ingresa al gimnasio y como va aumentando su nivel físico y técnico táctico.

Evaluar y observar cómo va progresando los entrenamientos y ver qué es lo que falta aumentar en el trabajo diario

Se lo realiza al comienzo de año y también al finalizar cada etapa de preparación.

Test físicos técnicos

Nº	Test físicos técnicos	Nº de microciclo	Fecha
1	Test físico	2-3	24 En.-4 Feb.
2	Test físico	13-14	11 En.-22 Abr.
3	Test físico	22-23	13-24 Jun
4	Test físico	34-35	5-16 Sep.

Test fisiológicos

Nº	Test fisiológicos	Nº de microciclo	Fecha
1	Test fisiológicos	3	31 En-4 Feb
2	Test fisiológicos	14	18-22 Abr
3	Test fisiológicos	23	20-24 Jun
4	Test fisiológicos	35	12-16 Sep.

PRUEBAS MÉDICAS

OBJETIVOS GENERALES

Realizar un control médico general para observar si los deportistas que hacen su ingreso están en condiciones y aptos para poder hacer este deporte.

Los controles médicos se realizarán al ingresar o al comenzar el macrociclo y para pasar de una etapa a otra.

Pruebas Médicas

Nº	Pruebas Médicas	Nº de microciclo	Fecha
1	Pruebas Médicas	2-3	24 En-4 Feb
2	Pruebas Médicas	13-14	11 - 22 Abr.
3	Pruebas Médicas	22-23	13-24 Jun
4	Pruebas Médicas	34-35	5-16 Sept.
5	Pruebas Médicas	40	17-21 Oct.

PRUEBAS PSICOLÓGICAS

OBJETIVOS GENERALES

OBJETIVOS Y TAREAS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

OBJETIVOS.

1. Contribuir en el desarrollo de los aspectos básicos de la preparación psicológica para el proceso de entrenamiento y las competencias haciendo

mayor énfasis en las cualidades volitivas como valor, voluntad, autodecisión y autoestima.

TAREAS.

1. Continuar con las tareas planteadas en las diferentes etapas de preparación.
2. Observar y registrar las características de los atletas durante el entrenamiento, competencias y otras actividades.
3. Hacer análisis con los atletas sobre posibles rivales.
4. Hacer análisis con los atletas sobre las exigencias y posibles resultados.
5. Determinar los objetivos de la participación en cada competencia.
6. Analizar los resultados deportivos en las competencias desarrolladas
7. Dar a conocer a los atletas la organización y programación de las competencias.
8. Dar a conocer sobre el comportamiento en las competencias.

Test Psicológicas

Nº		Nº de microciclo	Fecha
1	Test psicológicos	3	31 En. 4 Feb.
2	Test psicológicos	14	18 – 22 Abr.
3	Test psicológicos	23	20-24 Jun
4	Test psicológicos	35	12 - 16 Sep.
5	Test psicológicos	40-41	17 – 28 Oct.

CALENDARIO DE TOPES, COMPETENCIAS PREPARATORIAS Y COMPETENCIA FUNDAMENTAL.

Nº	Competencia Fundamental	Nº de microciclo
1	Juegos Nacionales de Menores	42-43

Topes preparatorios

Nº	Topes preparatorios	Nº de microciclo	Fecha
1	Selectivo Provincial	9	18-19 Marzo
2	Topes preparatorios	16	6-7 Mayo
3	Intercolegial de Boxeo	20	30 May. al 3 Jun.
4	Selectivo Provincial	27	21-23 Jul.
5	Topes preparatorios	31	19-20 Agost.
6	Topes preparatorios	35	16-17 Sept.
7	Topes preparatorios	38	7-8 Oct.
8	Base de Preparación	40	17 al 22 Oct.
9	Topes preparatorios	46	2 -3 Dic.

CONTENIDO DEL PLAN TEÓRICO

OBJETIVOS.

Estar en condiciones de dar una explicación teórica del estado de preparación a los resultados alcanzados

Conocer todo un conjunto de elementos teóricos que permitan a los atletas orientarse adecuadamente en el desarrollo del deporte relacionado con los procesos de entrenamiento y reglamentación.

TAREAS.

Impartir charlas y conferencias sobre:

- a) historia del boxeo
- b) fundamentos del boxeo
- e) reglas del boxeo
- d) la preparación del boxeador.
- e) Comportamiento dentro y fuera del centro deportivo.
- f) Sobre la disciplina en los entrenamientos
- g) Aseo personal en el deportista
- h) reglas dentro del gimnasio
- i) Sobre sanciones para los deportistas
- j) Sobre los beneficios que brinda la institución deportiva a los deportistas
- k) Sobre reglas de la Federación deportiva de Cotopaxi.

PLANES INDIVIDUALES

Se trabajará tomando en cuenta peso, categoría los trabajos individuales diarios con cada uno de ellos lo que tiene que ver con el trabajo de mascotas, trabajo en el saco, en parejas.

El trabajo en general es para todos los seleccionados pero si hay que realizar el trabajo priorizado o trabajo extra individual con los deportistas que participarán en juegos nacionales.

OBJETIVOS DE LA LABOR EDUCATIVA

Como profesor se enseñará o se dará charlas o diálogos a los deportistas sobre varios temas se realizará charlas sobre asuntos educativos, personales, deportivos, sociales, reglamentarios, etc.

Se hablará sobre la puntualidad, el aseo personal, comportamiento individual dentro y fuera de la institución deportiva y educativa.

Se los inculcará sobre la preparación académica.

EMPLEO DE MEDIOS Y MÉTODOS DE ENSEÑANZA

Medios móviles.

Medios giratorios.

Medios personales

Medios fijos

MÉTODOS.

- Empleo de la palabra
- Demostración correcta de la técnica por el entrenador
- Visual mediante videos

NECESIDADES MINIMAS REQUERIDAS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PLAN

Para el desarrollo de este macrociclo se necesita:

1. Una buena asistencia y puntualidad por parte de los deportistas a los entrenamientos

2. Implementación deportiva indispensable.
3. Concentrar a los deportistas con tiempo para las competencias oficiales y preparatorias.
4. Presupuesto para todas las competencias preparatorias, topes, selectivos provinciales y microciclo entrenamiento.
5. Que los monitores de los diferentes cantones se capaciten y pongan en práctica con sus deportistas.

FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI

DEPARTAMENTO TÉCNICO

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO 2013 PLAN GRÁFICO

DISCIPLINA:	BOXEO																			ENTRENADOR:															
FECHA ENTREGA:																				FECHA DE INICIO:															
CATEGORIA:	PREJUVENIL 15-16																			FECHA DE CULMINACION:															
Periodo	PERIODO PREPARATORIO																																		
Etapas	ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL											ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL																							
Meses	Enero			Febrero				Marzo				Abril				Mayo			Junio			Julio													
Mesociclos	INTROD.			DESARROLLO				ESTABILISADOR				DESARROLLADOR				M.E.V.			DESARRO			CONTR. Prep.													
# DE SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26									
FECHAS	7	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11									
SEMANA	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15									
Dinamica Carga	2-1			3-1				3-1				3-1				3-1			3-1			3-1													
Volumen	1			2				3				4				5			3			3													
Intensidad	1			1-2				2				2-3				2-3			3-4			4													
Topes Preparat.																																			
Compet. Prep				C.P.				C.P.								C.P.																			
Topes Preparatorios								S.P.								T.P.			C.P.			I.B.			S.P.										
Comp.Fundamen.																																			
Test Fisico-Tec.	F.T.			F.T.								T.F.				T.F.																			
Test.Fisiológicos																																			
Pruebas medicas	P.M			P.M								P.M				P.M																			
Pruebas Psicológicas				P.Ps																															
%Prep.Fis.Gen.	60%			60%				60%				60%				40%			30%			30%													
% Prep. Fis Esp.	15%			15%				15%				15%				25%			30%			30%													
%Prep.Tec- Tac	20%			20%				20%				20%				30%			35%			35%													
% Prep.Psic-Teó	5%			5%				5%				5%				2%			5%			5%													
TOTAL Mesociclos	1160			1880				2120				2370				2740			1635			1970													
Tp.Pre. Gen.	210	234	252	264	282	300	282	300	318	336	318	336	354	378	354	272	280	280	264	168	164	159	155	150	146	141									
Tp.Pre. Esp	53	59	63	66	71	75	71	75	80	84	80	84	89	95	89	170	175	175	165	168	164	159	155	150	146	141									
Tp.Pre. Tec. Tac	70	78	84	88	94	100	94	100	106	112	106	112	118	126	118	204	210	210	198	196	191	186	180	175	170	165									
Tp. Prep. Psc. Teo	18	20	21	22	24	25	24	25	27	28	27	28	30	32	30	34	35	35	33	28	27	27	26	25	24	24									
Tiempo Microciclos	350	390	420	440	470	500	470	500	530	560	530	560	590	630	590	680	700	700	660	560	545	530	515	500	485	470									
MES	Ener			Febrero				Marzo								Abril											Mayo				Junio				Julio

PLAN GRÁFICO

Marco Guanoquiza

COMPETITIVO										TRANSIT.		COMPETITIVO										TRANS.		Periodo				
												Obt. Forma deport.					Esta.Form.Dep.					P.T.F.Depo.		Etapas				
Agosto										Septiembre		Octubre					Noviembre					Diciembre		Meses				
PRE COMPETITIVO				COMPETITIVO				Transito		DESARROLLADOR					ESTABILIZADOR					Desc.Activ.		Mesociclos						
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	# DE SEMANA					
28	25	1	8	15	22	29	5	12	19	36	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	FECHAS					
22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	SEMANA					
	3-1				3-1				1-1		3-1					3-1			2-1		1-1		Dinamica Carga					
	2				2				1		2					2-3			3		1		Volumen					
	3-4				5				1		2					3			4		1		Intensidad					
																							Topes Preparat.					
																							Compet. Prep					
																							Topes Preparatorios					
																							Comp.Fundamen.					
																							Test Físico-Tec.					
																							Test.Fisiológicos					
																							Pruebas.medicas					
																							Pruebas Psicológicas					
																							% Prep.Psic-Teó					
	20%				20%			20%			60%				60%				60%		20%		%Prep.Fis.Gen.					
	35%				35%			10%			15%				15%				15%		10%		% Prep. Fis Esp.					
	35%				35%			10%			20%				20%				20%		10%		%Prep.Tecnica.					
	10%				10%			10%			5%				5%				5%		10%		TOTAL Mesociclos					
	1730				1600			760			1840				2230				181		940		Tp.Prep. Gen.					
91	88	85	82	80	80	80	80	76	60	258	276	294	276	306	336	360	336	354	378	354	98	90	Tp.Prep. Esp					
159	154	149	144	140	140	140	140	38	76	65	69	74	69	77	84	90	84	89	95	89	49	45	Tp.Prep. Tec. Tac					
159	154	149	144	140	140	140	140	38	38	86	92	98	92	102	112	120	112	118	125	118	49	45	Tp. Prep. Psc. Teo					
46	44	43	41	40	40	40	40	38	38	22	23	25	23	26	28	30	28	30	32	30	49	45	Tiempo Microciclos					
455	440	425	410	400	400	400	400	380	380	430	460	490	460	510	560	600	560	590	630	590	490	450						
																						MES						
Agosto										Septiembre					Octubre					Noviembre					Diciembre			

FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI
DEPARTAMENTO TÉCNICO
MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO 2013

DISCIPLINA: BOXEO

ENTRENADOR:

Marco
Guanoquiza
18 Enero del
2013

FECHA ENTREGA:

FECHA DE INICIO:

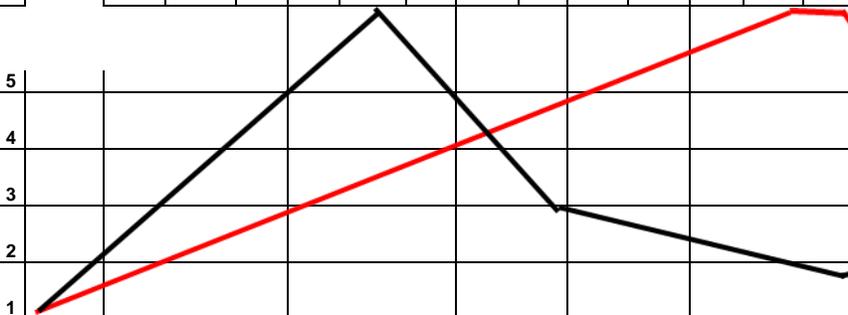
2013

CATEGORÍA: Prejuvenil

FECHA DE CULMINACIÓN:

7 Mayo del 2013

Periodo	PERIODO PREPARATORIO																Periodo
Etapas	ETAPAS DE PREPARACIÓN GENERAL																Etapas
Meses	ENERO		FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAY	Meses	
Mesociclos	INTR.		DESARRO		M.E.V.		DES.		Cont. Pre.		Pre. Comp.		Tran.		Mesociclos		
# DE SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	# DE SEMANA
FECHAS	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	FECHAS
SEMANA	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	SEMANA
Dinamica Carga	1	2-1		2-1		1-1		1-1		1-1		1-1		1-1		Dinamica Carga	
Volumen	1	2-3		4-5		3		2		1		2		2		Volumen	
Intensidad	1	2		3		4		4		5		2		2		Intensidad	
Comp.Prepa																Comp.Prepa	
Topes Preparat.				S.P		T.P		T.P								Topes Preparat.	
Comp.Fundamen.												C.F C.F				Comp.Fundamen.	
Test Fisico-Tec.		TFT	TFT							TFT						Test Fisico-Tec.	
Test.Fisiológicos		T.F	T.F													Test.Fisiológicos	
Pruebas.medicas		P.M	P.M							P.M		P.M				Pruebas.medicas	
Control Psicológ.		C.PS	C.PS							C.PS						Control Psicológ.	
% Prep.Fis.Gen.	60%	60%		50%		30%		30%		20%		20%		20%		% Prep.Fis.Gen.	
% Prep. Fis Esp.	15%	15%		20%		35%		35%		35%		10%		10%		% Prep. Fis Esp.	
% Prep.Tec-Tac.	20%	20%		25%		30%		30%		35%		10%		10%		% Prep.Tec-Tac.	
% Prep.Psic-Teó	5%	5%		5%		5%		5%		5%		10%		10%		% Prep.Psic-Teó	
TOTAL Mesociclos	400	2050		2320		1240		1060		1380		720		720		TOTAL Mesociclos	
T.Prep.General	240	360	450	420	400	400	360	192	180	168	150	96	90	90	72	72	T.Prep.General
T.Prep.Especial	60	90	120	105	160	160	144	224	210	196	175	168	158	158	36	36	T.Prep.Especial
T.Prep.Tec-Tac.	180	120	150	140	200	200	180	192	180	168	150	168	158	158	36	36	T.Prep.Tec-Tac.
T.Prep.Psi-Teórico	20	30	37	35	40	40	36	32	38	28	25	48	48	45	36	36	T.Prep.Psi-Teórico
Tiempo Microcicl	500	600	757	700	800	800	720	640	608	560	500	480	454	451	180	180	Tiempo Microcicl



intensidad
volumen

**FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI
DEPARTAMENTO TÉCNICO
MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO 2013**

DISCIPLINA: BOXEO ENTRENADOR: Marco Guanoquiza
 FECHA ENTREGA: FECHA DE INICIO: 10 mayo del 2013
 CATEGORÍA: Prejuvenil FECHA DE CULMINACIÓN: 23 julio del 2013
 RAMA :

Periodo	PERIODO PREPARATORIO											Periodo
Etapas	GENERAL		ESPECIAL				COMP			TRANS		Etapas
Meses	MAY			JUNIO				JULIO				Meses
Mesociclos	INTR.		M.EV.		CONT.PRE		PRE.COM		TRANS		Mesociclos	
# DE SEMANA	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	# DE SEMANA
FECHAS	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	FECHAS
SEMANA	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	SEMANA
Dinamica Carga	1		2-3		3-4		5		2		Dinamica Carga	
Volumen	1		2		3		4		2		Volumen	
Intensidad											Intensidad	
Comp.Prepa							CP CP				Comp.Prepa	
Topes Preparat.			TP		TP						Topes Preparat.	
Comp.Fundamen.											Comp.Fundamen.	
Test Fisico-Tec.	TFT								TFT		Test Fisico-Tec.	
Test.Fisiológicos	T.F										Test.Fisiológicos	
Pruebas.medicas	P.M						PM		P.M		Pruebas.medicas	
Control Psicológ.	C.PS								C.PS		Control Psicológ.	
%.Prep.Fis.Gen.	60%		60%		30%		20%		20%		%Prep.Fis.Gen.	
%. Prep. Fis Esp.	15%		15%		35%		35%		10%		% Prep. Fis Esp.	
%.Prep.Tec-Tac.	20%		20%		30%		35%		10%		%Prep.Tec-Tac.	
% Prep.Psic-Teó	5%		5%		54%		10%		10%		% Prep.Psic-Teó	
TOTAL Mesociclos	860		875		975		1475		860		TOTAL Mesociclos	
T.Prep.General	246	270	213	225	142	150	95	100	100	86	86	T.Prep.General
T.Prep.Especial	61	67	85	90	166	175	166	175	175	43	43	T.Prep.Especial
T.Prep.Tec-Tac.	82	90	106	112	142	150	166	175	175	43	43	T.Prep.Tec-Tac.
T.Prep.Psi-Teórico	20	22	21	23	24	25	47	50	50	43	43	T.Prep.Psi-Teórico
Tiempo Microcicl	409	449	425	450	474	500	474	500	500	215	215	Tiempo Microcicl
5												
4												
3												
2												
1												
MES	MAY			JUNIO				JULIO				MES

intensidad
volumen

**FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI
DEPARTAMENTO TÉCNICO
MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO 2013**

PLAN GRÁFICO

DISCIPLINA: BOXEO

ENTRENADOR: Marco Guanoquiza

FECHA ENTREGA:

FECHA DE INICIO: 26 de julio 2013

CATEGORÍA:

FECHA DE CULMINACIÓN: 20 de Diciembre del 20013

Periodo	PREPARATORIO																			TRÁNSITO			Periodo
Etapas	GENERAL																						Etapas
Meses	JUL			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE			Meses				
Mesociclos	INTRO			DESARROLLADOR			ESTABILIZADOR			DESARROLLADOR			ESTABILIZADOR			TRANSITO			Mesociclos				
# DE SEMANA	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	# DE SEMANA
FECHAS	26	2	9	16	22	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22					FECHAS
SEMANA	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	29	6	13	20	SEMANA
Dinámica Carga	2-1			3-1			3-1			3-1			3-1			2-1			Dinámica Carga				
Volumen	1			2			3			4			4			2			Volumen				
Intensidad				T.P						TP			TP						Intensidad				
Topes Preparat.																			Topes Preparat.				
Compet. Prep																			Compet. Prep				
Topes Preparatorios																			Topes Preparatorios				
Comp.Fundamen.																			Comp.Fundamen.				
Test Físico-Téc.	TFT	TFT											TFT									Test Físico-Téc.	
Test.Fisiológicos	FT	TF											TF									Test.Fisiológicos	
Pruebas.médicas	PM	PM											PM									Pruebas.médicas	
Pruebas Psicológicas	C.PS	C.PS		C.P									C.PS									Pruebas Psicológicas	
% Prep.Psic-Teó	60%			60%			60%			60%			60%			20%			% Prep.Psic-Teó				
%.Prep.Fis.Gen.	15%			15%			15%			15%			15%			10%			%.Prep.Fis.Gen.				
%. Prep. Fis Esp.	20%			20%			20%			20%			20%			10%			%. Prep. Fis Esp.				
%.Prep.Técnica.	5%			5%			5%			5%			5%			10%			%.Prep.Técnica.				
TOTAL Mesociclos	1520			2160			2320			2480			2680			1560			TOTAL Mesociclos				

Tp.Pre. Gen.	300	312	300	312	324	336	324	336	348	360	348	360	372	3884	372	384	396	408	420	104	104	104	Tp.Pre. Gen.				
Tp.Pre. Esp	75	78	75	78	81	84	81	84	87	90	87	91	93	98	93	96	99	102	105	52	52	52	Tp.Pre. Esp				
Tp.Pre. Tec. Tac	100	104	100	104	108	112	108	112	116	120	116	120	124	128	124	128	132	136	140	52	52	52	Tp.Pre. Tec. Tac				
Tp. Prep. Psc. Teo	25	26	25	26	27	26	27	26	28	29	29	29	31	30	31	32	33	34	35	52	52	52	Tp. Prep. Psc. Teo				
Tiempo Microciclos	500	520	500	520	540	558	540	558	579	599	580	600	620	4140	620	640	660	680	700	260	260	260	Tiempo Microciclos				
5																											
4																											
3																											
2																											
1																											
MES	JUL	AGOSTO					SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE					MES

6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

OBJETIVOS	FASES	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Socializar la Guía para estructurar la planificación deportiva y mejorar el rendimiento físico de los boxeadores en la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga.	Socialización de los resultados de la investigación realizada mediante el trabajo de campo.	Reunión con el personal de la institución. Reunión Departamento Técnico Metodológico. Organización de la socialización.	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria	Autoridades Investigador Marco Antonio Guanoquiza Iza Tutor. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla	Durante el mes de agosto 2013
Concientizar sobre los beneficios de la planificación deportiva para mejorar el rendimiento físico de los boxeadores en la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga.	Fomentar la aplicación de la Planificación Deportiva de la Propuesta	Análisis de los resultados. Toma de decisiones. Construcción de la Propuesta. Presentación a las autoridades de la Institución.	Equipo de computación Materiales de oficina	Autoridades Investigador Marco Antonio Guanoquiza Iza	Hasta finales de agosto 2013

Ejecutar la planificación deportiva para mejorar el rendimiento físico de los boxeadores en la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga.	Ejecución de la propuesta Planificación y Aplicación	Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas.	Equipo de computación Materiales de oficina Recursos técnicos	Investigador Marco Antonio Guanoquiza Iza Cuerpo Técnico de Boxeo	Julio a Diciembre 2013
Evaluar la incidencia de la planificación deportiva para mejorar el rendimiento físico de los boxeadores en la Federación Deportiva de Cotopaxi del cantón Latacunga.	Evaluación de la propuesta	Autoevaluación de procesos. Elaboración de informes del desempeño Aprobaciones Toma de correctivos oportunos	Equipos técnicos y tecnológicos Entrenadores Deportistas	Autoridades Investigador Marco Antonio Guanoquiza Iza	La propuesta será evaluada permanentemente al final de cada fase.

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la Institución	Autoridades de Federación de Cotopaxi Investigador	Organizar Planificar Diagnosticar Diseñar Aprobar Socializar
Equipo de trabajo	Entrenadores Investigador	Direccionamiento Programar Participar Ejecutar
Equipo de evaluación	Administrativos Entrenadores Investigador	Evaluar los procesos y etapas

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión y administración Equipo de proyecto
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar el rendimiento físico a través, de una adecuada planificación deportiva
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Conocer los niveles de preparación física de los boxeadores de Federación Deportiva de Cotopaxi. Mejorar el rendimiento físico de los deportistas Aplicar la planificación deportiva.
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido la planificación deportiva en el rendimiento físico de los boxeadores de FDC.
5. ¿Quién evalúa?	Equipo Administrativo de FDC El investigador
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos planificados.
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, test, entrevistas, trabajo de campo.
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios

BIBLIOGRAFÍA.

Campos Granell José, Cervera Víctor Ramón (2011), *TEORÍA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*, Editorial Paidotribo, ed. 1, 144 páginas.

Cervera R, Campos Granell José (2011), *TEORÍA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*, Editorial Paidotribo, ed. 2, 134 páginas.

GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES, TOMO (2005) 1-7, Edición Cultural S. A.

HERRERA, L. MEDINA, A. NARANJO, G.(2000) *CORRIENTES, MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA*, Ambato Ecuador.

FORTEZA A. y RANZOLA A, (1988). *"BASES METODOLÓGICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVA"*, Habana, Cuba.

MATVEEV L. (1983), *FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*, Moscú.

MEC, (2010). *LEY DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN CODIFICADA*.

TSVETAN ZHELIAZKOV (2001), *BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*, Editorial Paidotribo, 424 páginas.

Real Academia Española.

UTRIA Oscar (Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá-Colombia

LINCOGRAFIA

www.ministeriodedeportes.gov.ec

<http://www.3w3search.com/Edu/Merc/Es/GMerc.htm>

<http://apuntesdederechodeportivo.blogspot.com/p/resoluciones-deportivas-y-legislacion.html>

Según <http://es.wikipedia.org/wiki/Salud>

<http://www.monografias.com>

www.educacion.edu.ec

<http://apuntesdederechodeportivo.blogspot.com/p/resoluciones-deportivas-y-legislacion.html>



Anexo 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta Realizada a los Deportistas de Boxeo de FDC del cantón Latacunga

OBJETIVO: Recabar información pertinente con respecto a 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

INSTRUCCIONES

Lea detenidamente y marque con una x según su apreciación:

1. ¿Considera usted que su entrenador Planifica el entrenamiento deportivo en la disciplina del Boxeo?
Si No A veces
2. ¿Considera Ud. que el Boxeo necesita de una planificación deportiva en nuestra provincia?
Si No A veces
3. ¿Piensa Ud. Que la planificación deportiva es parte fundamental para el rendimiento físico?
Si No A veces
4. ¿Considera Ud. que FDC maneja una adecuada planificación deportiva en la disciplina del Boxeo?
Si No A veces

5. ¿Piensa Ud. que con una planificación deportiva eficaz se puede alcanzar un buen rendimiento físico?
Si No A veces
6. ¿Cree Ud. que una correcta planificación deportiva mejora el rendimiento físico de los deportistas de boxeo?
Si No A veces
7. ¿Considera Ud. Que la periodización del entrenamiento es fundamental para el rendimiento físico de un boxeador?
Si No A veces
8. ¿Cree Ud. que los entrenadores de FDC trabajan con un volumen e intensidad adecuada, en lo que compete al trabajo físico de los Boxeadores?
Si No A veces
9. ¿A su criterio piensa que una adecuada preparación física mejoraría el rendimiento físico?
Si No A veces
10. ¿Cree Ud. que la implementación de un manual de planificación deportiva mejorara el rendimiento físico de los deportistas de boxeo en la FDC?
Si No A veces

Gracias por su colaboración



Anexo 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta Realizada a los Dirigentes y Entrenadores de Boxeo de FDC del cantón Latacunga.

OBJETIVO: Recabar información pertinente con respecto a 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.

INSTRUCCIONES

Lea detenidamente y marque con una x según su apreciación:

1. ¿Planifica usted el entrenamiento deportivo en la disciplina del Boxeo?

Si No A veces

2. ¿Considera Ud. que el Boxeo es practicado como un deporte competitivo en nuestra provincia?

Si No A veces

3. ¿Piensa Ud. que la planificación deportiva es parte fundamental para el rendimiento físico?

Si No A veces

4. ¿Considera Ud. que en la FDC se maneja una adecuada planificación deportiva en la disciplina del Boxeo?

Si No A veces

5. ¿Piensa Ud. que con una planificación deportiva eficaz se puede alcanzar un buen rendimiento físico?

Si No A veces

6. ¿Cree Ud. que una correcta planificación deportiva mejora el rendimiento físico de sus deportistas de boxeo?

Si No A veces

7. ¿Considera usted que la preparación física es fundamental para el rendimiento físico de un boxeador?

Si No A veces

8. ¿Ud. como entrenador de FDC trabajan con un volumen e intensidad adecuada, en lo que compete al trabajo físico de sus Boxeadores?

Si No A veces

9. ¿A su criterio piensa que cuando no existe una adecuada preparación física se pueden producir lesiones en sus deportistas?

Si No A veces

10. ¿Cree Ud. que la implementación de un manual de planificación deportiva mejorara el rendimiento físico de los deportistas de boxeo en la FDC?

Si No A veces

Gracias por su colaboración

Anexo 3 Cronograma.

<i>Año 2013</i>	<i>Febrero</i>				<i>Marzo</i>				<i>Abril</i>				<i>Mayo</i>				<i>Junio</i>				<i>Julio</i>			
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
ACTIVIDADES																								
<i>Elaboración del Perfil</i>	■	■	■																					
<i>Aprobación del Perfil</i>				■	■	■																		
<i>Elaboración de Encuestas</i>							■	■																
<i>Validación de Encuestas</i>							■	■																
<i>Trabajo de Campo</i>									■	■	■	■												
<i>Recolección de Información</i>											■	■												
<i>Procesamiento de Datos</i>													■	■	■									
<i>Análisis Conclusiones-Recomendac.</i>															■	■	■							
<i>Formulación de la Propuesta</i>															■	■	■	■	■					
<i>Redacción del Informe Final</i>																	■	■	■	■	■	■		
<i>Transcripción del Informe</i>																		■	■	■	■	■	■	
<i>Presentación del Informe</i>																								■

DEPORTISTAS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI



ENTRENADORES Y DIRECTIVOS DE FEDERACION DEPORTIVA DE COTOPAXI



