



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

Fuerza explosiva y resistencia a la fuerza en boxeadores juveniles en
la liga deportiva de Ica 2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciado en Ciencias del Deporte

AUTOR:

Matias Martinez, César Gerardo (orcid.org/0000-0001-9363-7761)

ASESOR:

Mg. Moreno Lavaho, Edwin Alberto (orcid.org/0000-0002-1775-0460)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Actividad física y salud

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ
2022

DEDICATORIA

A Dios por acompañarme siempre en esta etapa universitaria en cumplir un objetivo nuevo de la vida, por no abandonarme en los momentos más difíciles y siempre estar a mi lado.

A mi familia por siempre confiar en mí, especialmente a mi abuelo por nunca dejarme solo motivándome siempre a salir adelante; y a mi madre por los valores que me enseñó para lograr ser un buen profesional.

A mis docentes de la carrera de Ciencias del deporte por instruirme correctamente a lo largo de los ciclos inculcando aparte de los conocimientos enseñanzas de vida.

A mis amigos que siempre estuvieron dispuestos apoyarme durante este periodo y compañeros de estudio por siempre estar unidos.

César Gerardo Matías Martínez.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por mantenerme siempre en el camino correcto mediante su guía, a mi familia por darme fuerza para seguir adelante, a los docentes por su guía durante la etapa universitaria y a todas las personas que contribuyeron para realizar el trabajo de investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice.....	iv
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	10
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	10
3.2. Variables y operacionalización	10
3.3. Población, muestra y muestreo.....	10
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	12
3.5. Procedimientos	13
3.6. Método de análisis de datos.....	13
3.7. Aspectos éticos.....	13
IV. RESULTADOS.....	14
V. DISCUSIÓN.....	20
VI. CONCLUSIONES	23
VII. RECOMENDACIONES.....	24

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	
Datos recolectados de boxeadores juveniles en la liga deportiva de Ica	14
Tabla 2	
Estadístico descriptivo de los resultados de los datos recolectados	15
Tabla 3	
Caracterización del test de lanzamiento de balón medicinal en boxeadores juveniles en la liga deportiva de Ica 2022	16
Tabla 4	
Estadístico descriptivo de los resultados del test de lanzamiento de balón medicinal	17
Tabla 5	
Caracterización del test de flexión de brazos en boxeadores juveniles en la liga deportiva de Ica 2022	18
Tabla 6	
Estadístico descriptivo de los resultados del test de flexión de brazos	18
Tabla 7	
Matriz de Operacionalización de Variable 1.....	34
Tabla 8	
Matriz de Operacionalización de Variable 2.....	35

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1

Test de lanzamiento de balón medicinal17

Figura 2

Test de resistencia a la fuerza19

RESUMEN

La fuerza explosiva y resistencia a la fuerza en los boxeadores son capacidades físicas fundamentales y básicas para realizar un entrenamiento deportivo. Por consiguiente, esta investigación tiene como objetivo, determinar la Fuerza Explosiva y Resistencia a la Fuerza en Boxeadores Juveniles en la Liga Deportiva de Ica 2022. Con enfoque cuantitativo no experimental de tipo descriptivo transversal; así mismo en la muestra fueron 40 boxeadores juveniles, donde se recolectaron datos de las mediciones básicas (peso, talla y edad). Seguidamente, se aplicaron instrumentos mediante un test físico por cada capacidad para determinar las magnitudes físicas del estudio. teniendo como resultados en la fuerza explosiva la mayor cantidad el nivel deficiente con 75% (30 boxeadores) y en la resistencia a la fuerza la mayor cantidad con 55% (22 boxeadores) en el nivel regular. concluyendo que, en la fuerza explosiva en el test de lanzamiento del balón medicinal, el promedio general de todos los estudiados es deficiente (5,27 metros) y la resistencia a la fuerza el test de flexión de brazos, el promedio general de los implicados es regular (33.4 repeticiones). por último, se recomendó la aplicación de una planificación deportiva para mejorar el nivel de los boxeadores, debido a los bajos resultados.

Palabras clave: Fuerza explosiva, resistencia a la fuerza y boxeo.

ABSTRACT

Explosive strength and strength endurance in boxers are fundamental and basic physical capacities for sports training. Therefore, the objective of this research is to determine the Explosive Strength and Strength Endurance in Youth Boxers in the Ica Sports League 2022. With a non-experimental quantitative approach of cross-sectional descriptive type; likewise, the sample consisted of 40 youth boxers, where data on basic measurements (weight, height and age) were collected. Then, instruments were applied by means of a physical test for each capacity to determine the physical magnitudes of the study, having as results in the explosive strength the highest amount in the deficient level with 75% (30 boxers) and in the resistance to strength the highest amount with 55% (22 boxers) in the regular level. concluding that, in the explosive strength in the medicine ball throwing test, the general average of all those studied is deficient (5.27 meters) and the resistance to strength in the arm flexion test, the general average of those involved is regular (33.4 repetitions). finally, it was recommended the implementation of a sports planning to improve the level of the boxers, due to the low results. Keywords: Explosive strength, strength endurance and boxing.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente existe una crisis institucional en la Federación Peruana de Boxeo, reflejada en la falta de capacitación en los entrenadores y una deficiente preparación general de los deportistas (Mezarina,2018). La mayoría de entrenamientos se basa en la técnica descuidando la parte física, donde los pugilistas no llegan a óptimas condiciones para las peleas en los campeonatos; por consiguiente, los instructores deben conocer los factores para un buen desempeño de los boxeadores (Ramírez et al.,2016).

En la preparación del boxeo se comienza a entrenar la capacidad de la resistencia a la fuerza, por ser la base de la preparación física, puesto que el boxeo se basa en el mayor número de repeticiones para lograr una memoria muscular en un movimiento específico y su mayor dificultad es realizar ejercicios controlados en el peso para la ganancia de músculos sin perjudicar la velocidad (Stanley,2020); por otro lado la fuerza explosiva es la capacidad fundamental para el boxeo, por lo que durante un combate el objetivo principal es conectar un golpe con la mayor velocidad y gran dimensión de fuerza para derrotar al rival (Rodríguez,2016). Para realizar la preparación se tiene que planificar una estrategia de acuerdo a las exigencias de una competencia, identificar el nivel físico que tienen los deportistas mediante tests físicos. En consecuencia, el estudio se realizó al conocer que en la preparación física del boxeo peruano existen falencias y requiere estudios para la preparación física. Por lo cual se manifiesta la siguiente pregunta: ¿Cuál es el nivel de Fuerza Explosiva y Resistencia a la Fuerza en Boxeadores Juveniles en la Liga Deportiva de Ica 2022?

Con respecto a la interrogante, se realiza la recolección de datos de los boxeadores juveniles de la liga deportiva de Ica para identificar las mediciones básicas: peso talla y edad; por otro lado, para las capacidades físicas se aplica el test del lanzamiento de balón medicinal con medición en metros y el test de flexión de brazos con medición de la cantidad de repeticiones del ejercicio.

La presente investigación ha sido denominada “Fuerza Explosiva y Resistencia a la Fuerza en Boxeadores Juveniles en la Liga Deportiva de Ica 2022”, por la falta de preparación física a nivel nacional y local que existe actualmente para el boxeo peruano. Es por ello que el presente estudio es importante para poder medir la capacidad física de la resistencia a la fuerza por ser la base inicial del entrenamiento del boxeo; así mismo la capacidad fundamental del boxeo, la fuerza explosiva (Hernández et al., 2017). Conociendo la importancia de las capacidades físicas resaltadas, los deportistas pueden perfeccionar su boxeo por medio de topes de control, enfocados en medir el nivel físico de cada boxeador en la liga deportiva de Ica.

Así mismo el estudio tiene implicaciones relevantes a nivel local, donde el boxeo de Ica hoy en día no cuenta con buen nivel de preparación física. Algunos entrenadores pueden utilizar esta investigación para mejorar su metodología en la parte de la preparación física e incrementar las habilidades físicas más relevantes mencionadas anteriormente. Por otro lado, las personas que más se benefician del estudio son los boxeadores, que tienen el objetivo de mejorar sus cualidades boxísticas; para ser reconocidos en su localidad. En el futuro con planificaciones deportivas se puede lograr un mejor nivel de competencia en los púgiles, fortaleciendo el ámbito deportivo y competitivo; evitando la exploración de otras variantes o alternativas fuera del deporte por la situación social de los atletas. (Mezarina,2018). El boxeo no es solo una disciplina, es un refugio para los jóvenes y niños que quieren destacar, encontrando un deporte donde salir adelante (Campos,2017).

Actualmente el boxeo Iqueño, no posee un centro de alto rendimiento y se desea alcanzar este propósito; para poder ejecutarlo se necesita un respaldo para conversar y gestionar con los directivos; planteando que este estudio brinda resultados, para convencer y persuadir la aceptación de la propuesta. Esta finalidad tiene un respaldo en la Provincia de Chachapoyas, donde se realizó una gestión estratégica para lograr mejores resultados para obtener apoyo en los atletas. (Ángulo 2018).

Este estudio de investigación tiene como objetivo general: Determinar la Fuerza Explosiva y Resistencia a la Fuerza en Boxeadores Juveniles en la Liga Deportiva de Ica 2022. Después de dar a conocer el objetivo general, los siguientes objetivos específicos son: Analizar la Fuerza Explosiva en Boxeadores Juveniles en la Liga Deportiva de Ica 2022. Identificar cómo mejorar la Fuerza Explosiva en Boxeadores Juveniles en la Liga Deportiva de Ica 2022. Analizar la Resistencia a la Fuerza en Boxeadores Juveniles en la Liga Deportiva de Ica 2022. Identificar cómo mejorar la Resistencia a la Fuerza en Boxeadores Juveniles en la Liga Deportiva de Ica 2022.

II. MARCO TEÓRICO

El boxeo existe hace más de 4550 años, siendo Creta y Bagdad unos de los lugares de descubrimiento que tuvieron lugar a la existencia del boxeo en aquel tiempo (Lenera,2019). Su iniciación en los juegos olímpicos fue en San Louis 1904; a su vez, Enrique Rodríguez obtuvo el primer reconocimiento olímpico en su país (Calle, 2019). La Asociación Mundial de Boxeo es la encargada principal de este deporte, mientras que para el boxeo amateur son varias las organizaciones encargadas que rivalizan con esta dirección, entre las que encontramos al Consejo de Pugilismo Mundial y a la Confederación Internacional de Boxeo. Esta es una de las causas por las que actualmente este deporte ha sufrido un retroceso (Rigel et al. 2015). Esta disciplina se encuentra regulada a nivel internacional por la AIBA (Paucar,2018). Esta disciplina deportiva, consiste en el encuentro entre dos púgiles utilizando sus puños cubiertos con guantes acolchados, en un cuadrilátero por un número de asaltos (Yirda, 2021). El aséptico es derribar al competidor hasta que no pueda continuar o acaparar mayor cantidad de puntos interiormente de un ring de 6.10 x 6.10m (Miu, 2018).

A su vez, la tecnología durante la historia del boxeo ha ido evolucionando; los mayores exponentes y promotores del deporte manipulan con seguridad estos dispositivos que pueden alterar el desempeño del competidor reflejado en el combate (Thomson,2015). El uso de la tecnología dentro del entorno del boxeo popular está mal visto, debido a las tradiciones y filosofías del deporte donde el sacrificio, la voluntad y el coraje son la clave del éxito. La tecnología está presente en los métodos de entrenamiento del boxeo; dentro de la preparación tenemos las máquinas deportivas modernas, donde las capacidades físicas se intensifican, pero contrarrestan el esfuerzo físico por parte de los boxeadores, limitando su esfuerzo. Así mismo se encuentra en los implementos básicos de un boxeador, los guantes; que permiten mayor velocidad al golpear, vendas especiales; para proteger mejor las articulaciones de la mano; protector bucal modificado, que fortalece la zona de la mandíbula y contrarresta la fuerza en los golpes evitando nocauts; el

ring, donde se pueden realizar trabajos técnicos con un compañero (mantilla, 2015).

En Cuba un estudio realizó un conjunto de ejercicios para mejorar la fuerza explosiva en los boxeadores cubanos, debido algunas carencias que presentaba los entrenamientos a Nivel Nacional; como referencia se basaron en el problema principal en la preparación de los púgiles, el cual es la potencia al realizar los golpes durante la pelea; esta investigación resalta la prioridad de la fuerza explosiva en el deporte, siendo este país uno de los más competitivos a nivel mundial en el deporte del boxeo. Se realizó el test de balón medicinal: con ambas manos, desde la posición de combate con la mano fuerte y la posición de combate con la mano débil; plancha con hiperextensión. Al evaluar el nivel de la fuerza explosiva de forma general, se obtuvo en regular la fuerza explosiva con ambas manos y con la mano débil un nivel más bajo; 3 boxeadores se ubicaron en un nivel malo, 13 en regular y 5 en bien. Los ejercicios propuestos fueron la Sombra con máxima intensidad, Torsión del tronco, ejecución de rectos con la mano más adelantada, cuclillas, ejecución de rectos con la mano atrasada, plancha con hiperextensión de los brazos, ejecución de ganchos con la mano adelantada, ejecución de ganchos con la mano atrasada (Hernández et al. 2017).

Así mismo, una de las investigaciones observadas, es el desarrollo de la fuerza en deportes de Combate: Estudios Relacionados al boxeo; consta de dos partes que conducen al mismo resultado. En la primera parte, se evaluaron 8 luchadores de diferentes niveles y en la segunda parte de este estudio, 3 de los ocho atletas evaluados en la primera parte interfirieron con un programa de entrenamiento de fuerza integrado durante 6 a 10 semanas; teniendo como conclusión que la aplicación de un programa de entrenamiento de la fuerza bien realizado y periodizado con una preparación General y otra específica realizan cambios en algunas variables de los golpes; demostrando la relevancia que tiene la resistencia a la fuerza y el predominio de la fuerza explosiva en este deporte de contacto (Urrizaga,2017).

De igual forma en el estudio de “La condición física en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva de Tungurahua”, el investigador realizó mediciones para determinar el estado físico de los atletas de la Federación Atlética de Tungurahua, donde obtuvo como resultado un grado parcial de condición física con deficiencias a nivel específico y general, debido a equivocaciones en el entrenamiento, demostrando un nivel deportivo regular, donde; por parte de los juveniles no se sienten capaces de lidiar con departamentos que se consideran superiores en el nivel nacional de este país; tomando como recomendaciones un mayor énfasis en la parte de la preparación física y aplicación de test deportivos que ayuden al control óptimo de los púgiles de Tungurahua. Sin embargo, la mayoría de respuestas en los resultados los boxeadores tienen un buen nivel de resistencia (Loor,2018).

Por otra parte, en un estudio proponen una propuesta de ejercicios para mejorar la resistencia de los boxeadores en competencia de élite de la academia de Camagüey, donde una parte de su preparación física re estableció una planificación en bloques con mesociclos de ATR. El diseño de investigación que utilizó el autor fue no experimental de tipo descriptivo, donde 10 boxeadores de una población de 24, tienen un promedio de edad de 21,7 años, aplicando las técnicas de revisión de documentos, algunas entrevistas, análisis y por último encuestas. Dentro de los resultados se encontró dificultades en la resistencia de los participantes al realizar la escuela de combate, durante los entrenamientos y en competición. Por lo que diseñaron ejercicios para la mejora de la resistencia utilizando como medio los principales aparatos deportivos como son: las manoplas, cuerdas, sacos y guantes (Amador et al. 2020).

Por consiguiente, en el estudio del efecto del plan de entrenamiento en boxeadores principiantes del gimnasio de Olympus Fit Center para mejorar el rendimiento físico, determinaron que la aplicación del plan obtuvo un efecto positivo en los participantes, mejorando sus habilidades físicas de fuerza y resistencia; donde los resultados posteriores elevaron con respecto a los resultados iniciales. Sus variables que emplearon son las lagartijas,

abdominales, salto largo, distancia alcanzada y VO2max. Recomendaron seguir un entrenamiento planificado y evaluar a los estudiados para llevar un control de su condición física (Valenzuela & Castro, 2016).

De igual forma en la investigación de El box y su incidencia en el desarrollo físico de estudiantes en la ciudad de Babahoyo, también indican aplicar una planificación del entrenamiento deportivo de la Institución estudiada de acuerdo a los resultados obtenidos. Donde el nivel de desarrollo físico de los boxeadores es normal con un 65,71% y solamente ocho estudiados se ubican en los niveles de obeso y de sobrepeso, así mismo se determinó solo 4 con delgadez (Saac, 2016).

En otro estudio, de individualización del entrenamiento de la resistencia a la fuerza en boxeadores de la Liga deportiva Cantonal de Manta, cuyo objetivo es aplicar un diseño de ejercicios para el desarrollo de la resistencia a la fuerza. Dentro de los resultados se observa que el promedio de flexiones después de aplicar el sistema, incrementa el nivel de la capacidad física de 25,67 a 31,27, mejorando la fuerza de los brazos. Los boxeadores tuvieron limitaciones en el desarrollo de esta magnitud, manifestándose en el cansancio desde el segundo round con una mala ejecución de la técnica, debido a la falta de dosificación en las cargas. El sistema de ejercicios logró ser efectivo en los púgiles de la liga con respecto a la fuerza, mejorando la resistencia a la fuerza en el tren superior. Nos dice también que debemos aplicar esta planificación a todos los componentes de la fuerza para completar la preparación de atletas en competición (Rodríguez, 2016).

Por otra parte, una investigación en el ámbito nacional para poder determinar el nivel de resistencia a la fuerza del tren superior, se realizó el test de flexión de brazos a 60 deportistas, donde el mayor porcentaje fue el nivel regular con 66.7%, Tomando como medidas de recomendación la consideración de los test físicos dentro del proceso de preparación de los deportistas previos a una competencia (Mendoza,2019).

Así mismo, un estudio que tiene como objetivo determinar la fuerza explosiva del tren superior, realiza la evaluación con test de balón medicinal a los

estudiados, dando como resultados el mayor porcentaje en el nivel bueno con un 33%; nos dice también que debes efectuar una metodología adecuada para permitir un mejor entendimiento de los deportistas con los test. Realizar ejercicios de fuerza y resistencia para mejorar sus habilidades físicas (López,2021).

Por consiguiente, en el ámbito nacional un estudio recomendó a la Federación Peruana de Boxeo realizar estrategias para lograr controles de entrenamientos óptimos en los atletas, llevar a cabo análisis clínicos de control a deportistas, con el fin de proteger la integridad de los boxeadores. Los malos resultados de esta investigación se deben por parte a la mala nutrición, esta influye mucho en el rendimiento físico y en el desarrollo de las capacidades físicas de los púgiles. (Taípe & Vivanco, 2017).

Por otro lado, uno de los conceptos del boxeo lo define como el arte que consiste en golpear y no ser golpeado, es un deporte de contacto donde se necesita tener una estrategia para poder vencer a tu rival; el boxeador debe poseer habilidades innatas tanto en sus capacidades físicas como en su forma de pelear, a la par de un plan estratégico y táctico para poder vencer a sus rivales, estudiando sus fortalezas y debilidades que perciben en sus contiendas (Yirida, 2021). Pero para poder ejecutar este plan, se debe realizar un entrenamiento enfocado a las magnitudes físicas de este deporte, siendo la capacidad física de la fuerza la más predominante en el pugilismo (Jimenez,2018).

Conociendo su relevancia de la fuerza, se define como la mayor ebullición que se desarrolla brevemente en una parte para aprovechar un contrapeso o una resistencia impuesta. La fuerza depende de factores tales como, fisiológicos, físicos y psicológicos. Otro concepto de la fuerza, es la capacidad de mover un objeto estirando un músculo y superando alguna resistencia o resistencia externa. Esta habilidad se puede practicar periódicamente para desarrollar y preparar nuestros músculos para cualquier ejercicio físico.

Esta capacidad se divide en tres tipos: la fuerza máxima; es la mayor facultad que puede desarrollar un músculo siendo básicamente la carga máxima por repetición (1RM) en cada ejercicio. Fuerza resistencia; es la resistencia a la carga superior a 1RM en sí. Entrenar este tipo de fuerza implica hacer muchas repeticiones. Por último, tenemos la fuerza explosiva; es la capacidad de superar la resistencia lo más rápido posible (Gadea,2017).

Centrando el tema en la capacidad de la fuerza explosiva tenemos que es la habilidad del procedimiento neuromuscular para ejecutar movimientos explosivos en su debido peso corporal u objeto externo, donde no va adelantado de una acción; siendo su propiedad básica la explosividad en los movimientos realizados (Quiñonez, et al. 2015); en resumen, lograr un buen nivel de fuerza de forma rápida (Molina,2021).

De igual forma la resistencia a la fuerza es la base en este deporte, siendo la capacidad de realizar la fuerza durante un periodo constante, pero tolerando la fatiga, en este deporte los entrenadores debemos controlar el manejo de las series y repeticiones puesto que en el boxeo debemos mejorar la fuerza evitando el exceso de musculatura que puede perjudicar al pugilista disminuyendo su velocidad, es por esto que es muy importante conocer los tipos de entrenamientos en el pugilismo. (Rodrigue,2016).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, porque no hubo manipulación en la variable, solo se midió la Fuerza Explosiva y Resistencia a la Fuerza en Boxeadores Juveniles en la Liga Deportiva de Ica 2022 por medio de test físico.

El diseño de investigación realizado es no experimental, de corte transversal, debido a que se realizó sólo una vez, en un único tiempo a una población determinada.

M -----> O

Donde:

M: boxeadores juveniles en la liga deportiva de Ica.

O: Datos recolectados.

3.2. Variable y operacionalización

1. Variable independiente: fuerza explosiva.
2. Variable independiente: resistencia a la fuerza.

3.3. Población muestra, muestreo

Población

La población de este estudio fueron 80 boxeadores juveniles en la liga deportiva de Ica.

Criterios de inclusión

- Boxeadores que tengan un cohorte de edad entre 17 a 18 años.
- Que sean del sexo masculino.
- Que pertenezcan a la liga deportiva de Ica.
- Que asistan a los entrenamientos frecuentemente.

Criterios de exclusión

- Que sean boxeadores que tengan un cohorte de edad menor de 17 años y un cohorte de edad mayor de 18 años.
- Que sean del sexo femenino.
- Que no pertenezcan a la liga deportiva de Ica.
- Que no asistan frecuentemente a los entrenamientos.
- Que presenten alguna lesión o gravedad.

Muestra

La muestra del estudio fueron 40 Boxeadores Juveniles de la Liga Deportiva de Ica 2022.

Muestreo

Se aplicó la técnica de muestreo no probabilístico de tipo bola de nieve; el cual se reclutan nuevos estudiados conocidos de los primeros participantes, (Ochoa,2015). En el estudio un entrenador de boxeo ayudó a encontrar boxeadores dentro de la liga de Ica para poder realizar las pruebas.

Unidad de Análisis

El informe de investigación se realizó en la Liga Deportiva de Ica 2022 teniendo en cuenta los criterios de inclusión.

3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Técnicas

La técnica que se utilizó fue la observación y a su vez una ficha de recolección de datos, donde se realizó las mediciones básicas (peso, talla y edad).

Instrumentos

Test del lanzamiento de balón medicinal

Los elementos que se utilizaron para este test fueron un balón medicinal y una huincha de medir.

Descripción: El siguiente test determinó la fuerza explosiva del tren superior, donde los participantes se colocan en una posición erguida con las dos manos hacia arriba sujetando el balón medicinal, seguidamente tendrá que lanzarlo lo más lejos posible, de esta forma se midió la capacidad mencionada donde a mayor distancia llegó el balón medicinal, mayor es la fuerza de la parte superior del participante.

Test de flexión de brazos

Los elementos que se utilizaron para este test fueron un cronómetro y un folder para anotar los resultados.

Descripción: El siguiente test determinó la resistencia a la fuerza del tren superior, midiendo esta capacidad física con el mayor número de repeticiones de flexiones de brazos durante un minuto. El sujeto se colocó en posición para realizar el ejercicio, dada la orden se inicia a realizar la actividad junto con el tiempo del cronómetro, contabilizando las repeticiones del participante.

3.5. Procedimientos

Primero el autor comunicó sobre el informe de investigación al coordinador de la liga deportiva de Ica, luego se contactó con el entrenador de boxeo para poder realizar el estudio en el IPD, seguidamente el profesor ayudó a ubicar a los boxeadores juveniles que se encontraban en otras sedes, se les entregó el documento de consentimiento informado para el permiso de los padres, debido que la investigación fue realizada a pugilistas con edades de 17 a 18 años, se les mostró las técnicas e instrumentos de evaluación que se le aplicaron a los alumnos de la categoría juvenil, dando una breve explicación sobre el trabajo que iban a realizar. Seguidamente, se aplicaron los test y la entrega de los convenios a los estudiados, para que firmen sus apoderados.

3.6. Método de análisis de datos

Obteniendo la información completa de los participantes respecto a cada test, se tabuló los resultados realizando las medidas por cada uno, las cuales son: media, desviación estándar, varianza y promedio.

3.7. Aspectos éticos

Según el código de ética profesional de ciencias del deporte del Perú menciona que debe existir conformidad de igualdad en ambas partes, es decir investigador-participante, para que ninguno de las partes se perjudique en los procedimientos, se está en la obligación de que estos resultados alcanzados en la investigación de estudio se debe manipular con mucho cuidado, para no afectar la confidencialidad del participante y cuidando su integridad personal, ambas partes deberán estar de acuerdo y deben conocer el propósito y el fin de la investigación antes de realizar el trabajo y aplicar los instrumentos. De tal manera se llevó a cabo el consentimiento previamente informado a través de la firma, para dejar en claro la participación voluntaria, como también de los riesgos y beneficios que esta presenta, se llevó a cabo gracias a la declaración de Helsinki firmada en 1964 (Aritzizábal, Escobar, Maldonado, Mendoza y Sánchez, 2004).

IV. RESULTADOS

A continuación, se muestran los resultados obtenidos con la ejecución de los instrumentos en los Boxeadores Juveniles en la Liga Deportiva de Ica 2022. Por lo tanto, de acuerdo a cada test realizado por cada variable del estudio, damos los siguientes resultados.

tabla 1

Datos recolectados de Boxeadores Juveniles en la Liga Deportiva de Ica

MEDIDAS BÁSICAS			
PARTICIPANTES	PESO (Kg.)	TALLA (Cm.)	EDAD
01	75	1.70	17
02	68	1.78	18
03	51	1.53	18
04	110	1.70	17
05	10	1.73	18
06	58	1.72	17
07	64	1.70	18
08	53	1.65	17
09	59	1.70	17
10	45	1.63	18
11	90	1.85	17
12	77	1.80	18
13	81	1.74	17
14	107	1.85	18
15	130	1.78	17
16	83	1.77	18
17	83	1.72	18
18	69	1.67	17
19	80	1.65	17
20	71	1.65	17
21	54	1.60	17
22	84	1.61	18
23	47	1.63	17
24	56	1.65	17
25	112	1.72	17
26	68	1.72	18
27	63	1.69	18
28	78	1.66	18
29	103	1.79	18

30	59	1.64	18
31	88	1.78	18
32	80	1.85	18
33	91	1.87	18
34	100	1.88	17
35	60	1.59	18
36	65	1.61	18
37	59	1.57	17
38	66	1.70	17
39	70	1.68	17
40	75	1.69	18
PROMEDIO	73.55	1.71	17.53
Nota: Elaborado por el autor			

Interpretación:

En la tabla número 1 observamos los resultados de las mediciones básicas de boxeadores juveniles en la liga deportiva de Ica 2022, donde los datos obtenidos en primer lugar, respecto al peso el promedio general de la muestra fue 73.55 (Kg.), en segundo lugar, respecto a la altura el promedio general de la muestra fue 1.71 (Cm.), en tercer lugar, respecto a la edad el promedio general de la muestra fue 17,53.

tabla 2

Estadístico descriptivo de los resultados de los datos recolectados

MEDIDAS BÁSICAS				
	MEDIA	DES. ESTÁNDAR	VARIANZA	PROMEDIO
PESO	61.40	21.8	476.9	73.55
TALLA	1.70	0.1	0.0	1.71
EDAD	17.51	0.5	0.3	17.53
NOTA: Elaborado por el investigador.				

Interpretación:

En la tabla 2, se observa una descripción estadística de datos la media, la desviación estándar, la varianza y el promedio en los resultados, peso, talla y edad de los boxeadores juveniles en la liga deportiva en Ica 2022 (mediciones básicas).

tabla 3

Caracterización del test de lanzamiento de balón medicinal en boxeadores juveniles en la liga deportiva de Ica 2022

RANGOS		TEST DE LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL	
		N°	%
Superior	10.21 mtrs. A más	0	0%
Excelente	8.9 a 10.20 mtrs.	0	0%
Bueno	7.5 a 8.8 mtrs.	1	2.5%
Regular	6.1 a 7.4 mtrs.	9	22.5%
Deficiente	6 mtrs. o menos.	30	75%
TOTAL		40	100

NOTA: Test aplicado por el investigador.

Interpretación:

En la tabla 3, se observa los resultados de la evaluación del test de lanzamiento de balón medicinal en boxeadores juveniles en la liga deportiva de Ica 2022, donde se obtuvo los siguientes datos: 0% (0) de los boxeadores se encontró en un nivel SUPERIOR, 0% (0) de los boxeadores se encontró en un nivel EXCELENTE, el 2.5% (1) de los boxeadores se encontraron en un nivel BUENO, el 22.5% (9) de los boxeadores se encontraron en un nivel REGULAR y el 75% (30) de los boxeadores se encontraron en un nivel DEFICIENTE.

tabla 4

Estadístico descriptivo de los resultados del test de lanzamiento de balón medicinal.

EVALUACIÓN DEL TEST DE LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL				
	MEDIA	DES. ESTÁNDAR	VARIANZA	PROMEDIO
Resultados	5.0	1.1	1.3	5.27

NOTA: Elaborado por el investigador.

Interpretación:

En la tabla 4, se mostró una descripción estadística de datos en la media, desviación estándar, varianza y el promedio de los resultados obtenidos en el estudio del test de lanzamiento de balón medicinal de los boxeadores juveniles.

TEST DE LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL

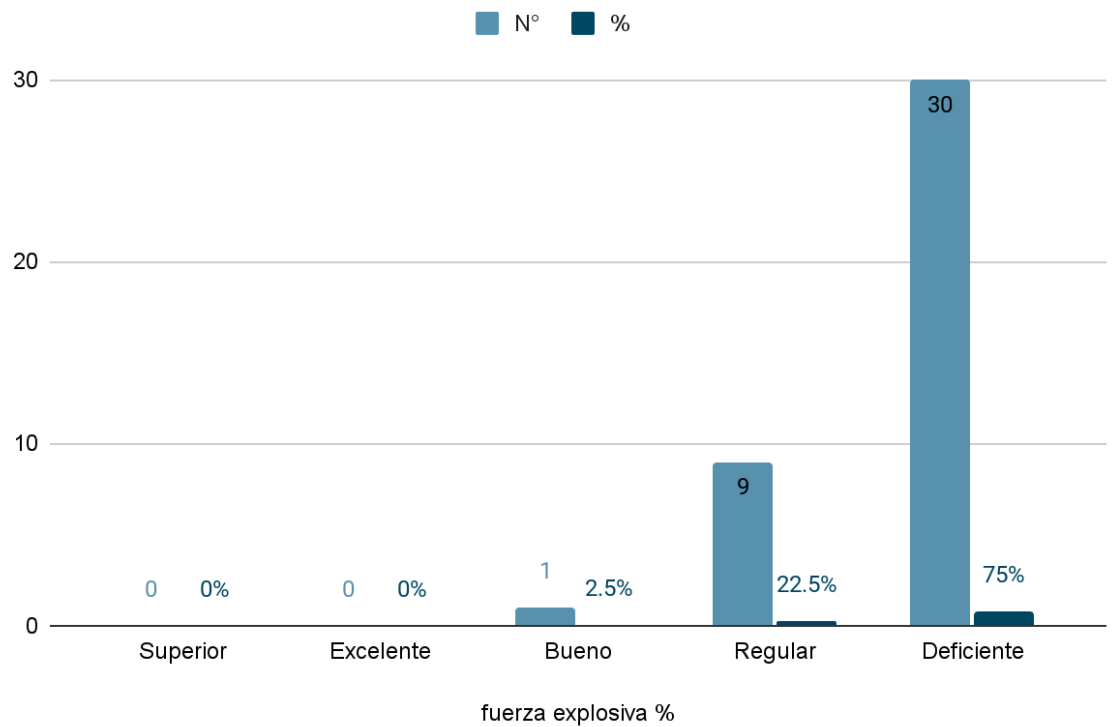


tabla 5

Caracterización del test de flexión de brazos en boxeadores juveniles en la liga deportiva de Ica 2022.

CALIFICACIÓN		TEST DE FLEXIÓN DE BRAZOS	
		N°	%
Excelente	>60	0	0%
Bien	40 - 59	12	30%
Regular	21 - 39	22	55%
Bajo	< 20	6	15%
TOTAL		40	100%

NOTA: Test aplicado por el investigador.

Interpretación:

En la tabla 5, se observó los resultados de la evaluación del test de flexión de brazos en boxeadores juveniles en la liga deportiva de Ica, se obtuvo los siguientes datos: 0% (0) de los boxeadores se encontró en la calificación EXCELENTE, 30% (12) de los boxeadores se encontró en la calificación BIEN, el 55% (22) de los boxeadores se encontraron en la calificación REGULAR, y el 15% (6) de los boxeadores se encontraron en un nivel BAJO.

tabla 6

Estadístico descriptivo de los resultados del test de flexión de brazos

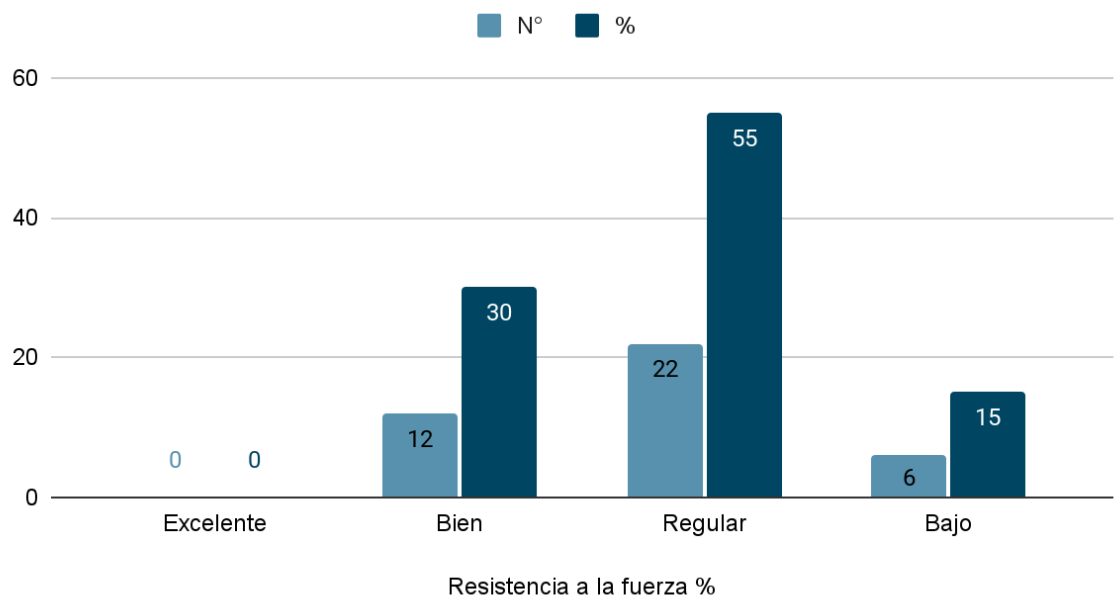
	TEST DE FLEXIÓN DE BRAZOS			
	MEDIA	DES. ESTÁNDAR	VARIANZA	PROMEDIO
Resultados	28.2	11.6	135.1	33.4

NOTA: Elaborado por el investigador.

Interpretación:

En la tabla 6, se mostró una descripción estadística de datos en la media, desviación estándar, varianza y el promedio de los resultados obtenidos en el estudio del test de flexión de brazos de los boxeadores juveniles.

TEST DE FLEXION DE BRAZOS



V. DISCUSIÓN

En esta tesis de investigación se formó la discusión de los principales resultados obtenidos con respecto a la fuerza explosiva y resistencia a la fuerza. Según el objetivo general que se planteó, es decir determinar Fuerza Explosiva y Resistencia a la Fuerza en Boxeadores Juveniles en la Liga Deportiva de Ica 2022; utilizando los test físicos y una ficha de observación. Así mismo podemos observar que en investigaciones anteriores utilizaron los mismos instrumentos.

En relación a las mediciones básicas de los estudiantes de una unidad educativa en la ciudad de Babahoyo, donde se analiza el nivel de desarrollo físico de los evaluados. Presenta el mayor porcentaje de los estudiados, encontrándose en el rango de 30 a 60 kg de peso y en la estatura en el rango de 1,35 a 1,60 cm, permitiendo la valoración de los datos procesados en la investigación de Saac, L (2016). Con respecto a la tesis principal se observa que la media de los evaluados presenta 61,40kg y en la talla una media de 1.70cm.

En el siguiente estudio de Hernández, J., Machuat, G. & Ramos, Y. (2017) se evaluó con el instrumento del test de balón medicinal para poder evaluar la fuerza explosiva en boxeadores del Equipo Nacional de Cuba y poder elaborar una serie de ejercicios hacia la mejora de esta capacidad en los estudiados; la muestra se tomó por 21 participantes próximos a un evento deportivo. Los rangos de los test son BIEN de 9.78 a 8.46 mts, REGULAR de 8.45 - 7.34 mts y MAL de 7.33 a 6.20 mts; donde en el primer test 5 deportistas se encuentran en el nivel de Bien, 14 en regular y solo 2 en mal. Mientras que en el último test 19 se encontraron en el nivel de bien, solo 2 en regular y ninguno en mal. Por lo que sí hubo mejoría aplicando la batería de ejercicios propuesta, donde la mayoría de púgiles pasó de Regular a Bien. Afirmando que es importante trabajar la capacidad de la fuerza explosiva en los boxeadores para obtener mejores resultados en las peleas y corroborando el estudio del autor del presente trabajo; el cual los rangos y el

nivel de dificultad del ejercicio son menor al de la tesis realizada en Cuba; y se obtuvo, resultados bajos encontrándose el mayor número de participantes en el nivel deficiente.

Así mismo, en la capacidad de resistencia a la fuerza tenemos el trabajo de Rodríguez, E. (2016), el cual trata de la individualización del entrenamiento de la resistencia en boxeadores de la liga deportiva Cantonal de Manta cuyo objetivo es perfeccionar el entrenamiento de esta magnitud aplicando el test de resistencia a la fuerza de brazos mediante planchas de forma continua; observando que el promedio de la primera evaluación fue de 25 planchas y mejorando en la evaluación final con un promedio de planchas de 31. De forma individual solo 13 de los 15 estudiados lograron mejoras en la evaluación, estos resultados dieron por conclusión que los ejercicios para individualizar el entrenamiento deportivo de la resistencia a la fuerza probaron ser eficaz en la planificación de trabajo, mejorando los niveles de fuerza en el tren superior. Se sugiere aplicar el esquema a otros componentes de la fuerza para complementar la preparación de los boxeadores de la Liga Deportiva Cantonal de Manta. Con respecto a la tesis principal vemos un ligero mejor resultado con respecto al promedio (33), donde los boxeadores de Ica tienen mejor resistencia a la fuerza.

En la investigación nacional de López, E. (2021), se concluyó que en relación con el test de lanzamiento de balón medicinal los deportistas de un club, nos dice que solo un 6% de los estudiados tienen el nivel superior, el 28% de sus participantes tienen el nivel EXCELENTE, el 33% de sus evaluados se ubican en el nivel bueno, el 28% en el nivel regular y solo el 6% de los deportistas en el nivel deficiente. Al realizar el siguiente trabajo se demostró que, si conocemos las aptitudes físicas de los deportistas, se podrán explotar en beneficio de sus habilidades físicas. En la ejecución de este test de lanzamiento de balón medicinal, al analizar el promedio general de los participantes, se clasificó en el nivel excelente con 8,2 metros, siendo ampliamente mayor que el promedio de la investigación principal con un promedio de 5,3.

Por último, en el estudio de Mendoza, J. (2019), se concluyó que, en relación con el test de flexión de brazos de un club deportivo en Trujillo, el cual su objetivo es Valorar la resistencia a la fuerza de los estudiados; en donde el nivel regular tiene un 66.7%, en el nivel bajo tiene un 26.7%, en el nivel bien un 6,7% y en el nivel excelente un 0%. En la ejecución de este test el mayor porcentaje se encuentra en el nivel regular. Por consiguiente, el nivel en la base de entrenamiento del club es regular; con respecto a la investigación principal, el nivel de resistencia a la fuerza de los boxeadores juveniles es regular.

VI. CONCLUSIONES

Respecto al estudio de los resultados de la investigación, damos las siguientes conclusiones a nuestros objetivos:

1. En la determinación de la Fuerza explosiva y Resistencia a la Fuerza por medio de los test físicos del balón medicinal y flexión de brazos, podemos concluir que: en el lanzamiento del balón medicinal, el promedio general de todos los estudiados es Deficiente (5,27 metros), Así mismo en el test de flexión de brazos, el promedio general de los implicados es REGULAR (33.4 repeticiones).
2. Además, al Analizar la fuerza explosiva en los resultados del test de lanzamiento de balón medicinal, podemos concluir que: solo un boxeador tiene buen nivel en la capacidad física.
3. Así también, al analizar la resistencia a la fuerza en los resultados del test de flexión de brazos, podemos concluir que: sólo doce boxeadores tienen buen nivel en la capacidad física.
4. Por otro lado, al identificar cómo mejorar la fuerza explosiva, podemos concluir que: debe existir una planificación deportiva enfocados en esta magnitud física.
5. Por último, al identificar cómo mejorar la resistencia a la fuerza, podemos concluir que: en la preparación física del boxeo se debe empezar entrenando esta capacidad.

VII. RECOMENDACIONES

En relación con la Fuerza Explosiva y Resistencia a la Fuerza en Boxeadores Juveniles en la Liga Deportiva de Ica 2022, los resultados obtenidos en la ejecución de los instrumentos pudieron desarrollarse de una mejor manera, debido a los siguientes factores:

1. El escaso interés que aportan a este deporte da como resultado un bajo nivel de enseñanza en el boxeo por medio de los entrenadores, debe existir una capacitación y selección de los profesores que estarán a cargo en las entidades deportivas.
2. Se debe aplicar una buena metodología de enseñanza, poniendo énfasis en la parte teórica deportiva, donde se le explica a los alumnos sobre las reglas, conceptos básicos y la realización del entrenamiento.
3. Con respecto a los instrumentos, se deben realizar pruebas para poder ejecutarlos y obtener resultados correctos.
4. En la parte de la preparación física se recomienda trabajar con una planificación deportiva para poder mejorar el nivel de los boxeadores, pues se obtuvieron bajos resultados en la parte física. Esperamos con este estudio dar soluciones de problemas en el rendimiento y enseñanza deportiva a nivel nacional.
5. Por último, se deben programar evaluaciones, aplicación de topes de control mediante test físicos y mediciones básicas para preparar con tiempo al deportista para evitar lesiones y sobrecargas.

REFERENCIAS

- Amador, j., Ordoqui, J., Rangel, L., & Sánchez, B. (2020). Artículo: “Ejercicios para desarrollar la resistencia especial en boxeadores élités de la Academia de Camagüey”. Lectura en: Educación Física y Deportes, obtenido de: <https://doi.org/10.46642/efd.v25i271.2612>.
- Barley, O. Chapman, D. Guppy, S. Abbiss, C. (2019). Artículo: “Considerations When Assessing Endurance in Combat Sport Athletes”. Lectura en: Exercise Physiology. Obtenido de: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2019.00205/full>.
- Calle, M. (2016). Tesis: “El boxeo amateur español en la década de los 60: inicios de Enrique Rodríguez Cal”. obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5872652>.
- Calle, M. (2019). Tesis: “Historia del boxeo amateur y olímpico español en el periodo 1972-2000”. Obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=248158>.
- Drouillas, J. (2017). Artículo: “¿Cómo entrenar la fuerza en el boxeo?”. Lectura en: Revista Boxeadores. Obtenido de: <https://boxeadores.cl/2017/07/20/como-entrenar-la-fuerza-en-el-boxeo/>
- Campos, G. (2017). Tesis: “Aplicación del boxeo como programa deportivo para menores infractores en el centro juvenil de Trujillo”. Obtenido de: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2537293>.
- Gadea, V. (2017). Artículo: “La Fuerza como capacidad física o condicional” obtenido de: <https://uruguayeduca.anep.edu.uy/recursos-educativos/1699>.

- Hembrough, D. Roddock, A. Thompson, S. (2016). Artículo: "Strength and Conditioning for Professional Boxing: Recommendations for Physical Preparation". Lectura en: Strength and Conditioning Journal". Obtenido de: https://www.researchgate.net/publication/296701698_Strength_and_Conditioning_for_Professional_Boxing_Recommendations_for_Physical_Preparation.
- Hernández, J., Machuat, G. & Ramos, Y. (2017)." Tesis: Batería de ejercicios para el mejoramiento de la fuerza explosiva en los boxeadores del Equipo Nacional de Cuba". Obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6232056>.
- Jiménez, R (2018). Tesis:" Entrenamiento de la fuerza explosiva en un boxeador profesional: estudio de caso" obtenido de: <http://eprints.uanl.mx/14967/>.
- Lerena, R. (2019). Artículo: "Orígenes y evolución histórica del boxeo", Lectura en: Medicina del Deporte y la Cultura Física. Obtenido de: <http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/48/37>
- Loor, C. & Venegas, J. (2018). Tesis: "La condición física en el rendimiento deportivo de los boxeadores categoría juvenil en la Federación Deportiva de Tungurahua". Obtenido de: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/27138>.
- López, E. (2021). Tesis: "Caracterización antropométrica, somatotipo y capacidades físicas en futbolistas de un club de liga 2, Perú 2021". Obtenido de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/86176/L%C3%B3pez_RET-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Mantilla, J. (2020) "Revista: "Tecnología en el Boxeo Moderno: Revisión Sistemática". Lectura en: Revista de Entrenamiento Deportivo

Obtenido de: <https://g-se.com/tecnologia-en-el-boxeo-moderno-revision-sistemica-2761-sa-95e594e77bb00f>.

Mendoza, J. (2019). Tesis: "Valorar la resistencia a la fuerza en los futbolistas del equipo sub 15 del Club de Futbol, Trujillo". Obtenido de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48636/Mendoza_SJJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mezarina, R. (2018). Tesis: "¿Subir al ring o colgar los guantes?: un análisis de las estrategias de boxeadores amateur en un contexto de crisis institucional de la Federación Deportiva Peruana de Boxeo". Obtenido de: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/12395>.

Miu, D. (2018). Tesis: "Centro especializado de alto rendimiento Deportivo". Obtenido de: <https://doi.org/10.19083/tesis/624513>.

Mohammed, K. (2017). Tesis: "The search for sport-specific tests in boxing: Strength, power and anaerobic measurements". Obtenido de: <http://www.divaportal.org/smash/get/diva2:1098931/FULLTEXT02.pdf>.

Molina, V. (2021). Artículo: "La fuerza explosiva: qué es y cómo se trabaja esta cualidad" Lectura en: Sin Cadena. Obtenido de: https://as.com/opinion/2021/05/19/blogs/1621447133_030972.html.

Ochoa, C. (2015). Artículo: "Muestreo no probabilístico por bola de nieve". Lectura en: Netquest. Obtenido en: <https://www.netquest.com/blog/es/blog/es/muestreo-bola-nieve>.

Paucar, J. (2018). Tesis: "Estudio de los fundamentos básicos del boxeo y su influencia en el rendimiento deportivo en los deportistas de la escuela de boxeo 19 de noviembre de la ciudad de Tulcán en el año 2016-2017". Obtenido de: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/8058>.

- Peña, J. Aguilar, E. Valle, J. López, S. (2020). Libro: "Preparación Física".
Obtenido de:
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21104/1/Preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica.pdf>.
- Quiñonez, C. & Lozano, O. (2015). Tesis: "Fuerza Explosiva Atletas"
obtenido de:
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/903/2015-QuinonesMendozaCarlosAndres-Tesis.pdf?sequence=1>
- Ramírez, E., & Vieyra, J. (2016). Tesis: "Análisis Biomecánico para el mejoramiento físico de un boxeador" obtenido de:
<https://docer.com.ar/doc/8en80xn>
- Ramírez, G. (2018). Tesis: "Estrategias de identificación del talento deportivo para promover de manera positiva la disciplina de boxeo categoría 11-12 años, en el distrito y provincia de Chachapoyas - región Amazonas 2017"
Obtenido de:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/32504/ramirez_cg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rezzonico, G. (2021). Artículo: "Valoración del Rendimiento en Boxeo"
Lectura en: Mundo Entrenamiento. Obtenido de:
<https://mundoentrenamiento.com/valoracion-del-rendimiento-en-boxeo/>.
- Rigel, C. & Vasquez, A. (2015). Tesis: "Centro Administrativo del deporte Olímpico del Perú". Obtenido de:
http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/865/arnulfo_a.pdf.
- Rodríguez, E. (2016). Tesis: "Individualización del entrenamiento de la resistencia a la fuerza en boxeadores de la liga deportiva cantonal de Manta". Obtenido de:
https://www.researchgate.net/publication/340902236_Individualizacion_del_entrenamiento_de_la_resistencia_a_la_fuerza_en_boxeadores

s_de_la_liga_deportiva_cantonal_de_Manta/link/5ea32c3192851c1a906cfaea/download.

Saac, L. (2016). Tesis: "El box y su incidencia en el desarrollo físico de los estudiantes 1º de bachillerato de la unidad educativa "Francisco Huerta Rendon" de la ciudad de Babahoyo provincia de los ríos periodo 2015 – 2016". Obtenido de: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/2866/P-UTB-FCJSE-CFISICA-000026.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Santos, R. Franchini, E. (2021). Artículo: "CHAPTER 5 Developing strength-endurance for combat sports athletes". Lectura en: Asian Martial Arts Magazine. Obtenido de: https://www.researchgate.net/publication/350344574_CHAPTER_5_Developing_strength-endurance_for_combat_sports_athletes.

Singh, S. (2016). Artículo: "A comparative study of speed and explosive strength of 14 to 20 years football players of rural and urban area of Bilaspur". Lectura en: International Journal of Physical Education, Sports and Health. Obtenido de: <https://www.kheljournal.com/archives/2016/vol3issue5/PartF/3-5-81-840.pdf>.

Stanley, E. (2016). Tesis: "The effects of 4-weeks of contrast training versus maximal strength training on punch force in 20-30 year old male amateur boxers". Obtenido de: https://www.researchgate.net/publication/303031852_The_effects_of_4-weeks_of_contrast_training_versus_maximal_strength_training_on_punch_force_in_20-30_year_old_male_amateur_boxers.

Stanley, E. (2020). Doctoral dissertation: "Maximal punching performance in amateur boxing: An examination of biomechanical and physical performance-related characteristics". Obtenido de: <https://chesterrep.openrepository.com/bitstream/handle/10034/62317>

0/FINAL%20THESIS%20FOR%20CHESTERREP.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Swati, W. (2020). Artículo: "Effect of core exercises and weight training programme on the basis of upper body strength, endurance and power of state level male boxers". Lectura en: International Journal of Education, Modern Management, Applied Science & Social Science. Obtenido de: <https://www.inspirajournals.com/uploads/Issues/131106823.pdf>.

Taibe, V. Vivanco, G. (2017). Tesis: "Determinación de constantes corpusculares en deportistas seleccionados de la federación deportiva peruana de boxeo, año 2017". Obtenido de: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2140/TITULO%20%20Vanessa%20Esperanza%20Taibe%20Y%C3%A9pez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Thomson, E. (2015). Doctoral dissertation: "The development of an amateur boxing simulation protocol". Obtenido de: <https://chesterrep.openrepository.com/bitstream/handle/10034/613507/Edward%20Thomson%20%282015%29.%20PhD%20thesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Tkachuk, V. Nazymok, V. (2014). Artículo: "Physical fitness of students who go in for boxing in the process of their physical training". Lectura en: Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. Obtenido de: file:///C:/Users/PROPIETARIO/Downloads/Physical_fitness_of_students_who_go.pdf.

Urrizaga, M. (2017). Tesis: "Desarrollo de la fuerza en los deportes combate: Estudios relacionados en boxeo". Obtenido de: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1319/te.1319.pdf>.

Valenzuela, I. & Castro, A. (2016). Artículo: "Efecto de entrenamiento físico en boxeadores principiantes de un gimnasio". Lectura en: Instituto Tecnológico de Sonora-Departamento Sociocultural, Campus Cd. Obregón, México. Obtenido de: https://www.researchgate.net/profile/Castro-Alejandra/publication/339031713_Efecto_de_entrenamiento_fisico_en_boxeadores_principiantes_de_un_gimnasio/links/5e39c7f4458515072d800e74/Efecto-de-entrenamiento-fisico-en-boxeadores-principiantes-de-un-gimnasio.pdf.

Yirda, A. (2021). Artículo: "Definición de Boxeo". Lectura en: Concepto Definición. Obtenido de: <https://conceptodefinicion.de/boxeo/>.

ANEXOS

Anexo 1:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Investigador Principal: Cesar Gerardo Matias Martínez

Propósito del estudio: El Grupo y semillero de Investigación de la escuela de Ciencias del Deporte, se encuentra adelantado el trabajo: Fuerza Explosiva y Resistencia a la Fuerza en Boxeadores Juveniles en la Liga Deportiva de Ica 2022. El objetivo de este estudio es aplicar tests físicos en boxeadores juveniles de la liga deportiva de Ica.

Qué pasará durante el estudio: Si usted acepta ser parte de este estudio, realizaremos las siguientes actividades: Diligenciar un cuestionario sobre sus niveles de preparación física (test de extensión de brazos) y (test de balón medicinal). Posteriormente se tomarán medidas corporales como: ESTATURA (con un metro), PESO (con una balanza).

Cuánto tiempo durará su participación en el estudio: Este procedimiento (DILIGENCAMIENTO DE CUESTIONARIOS Y MEDIDAS CORPORALES) le tomarán aproximadamente 10 minutos en una sola cita.

Cómo se podría beneficiar si participa en el estudio: Participar en esta investigación, le dará la oportunidad de conocer su nivel de preparación física, para mejorar su rendimiento. Los resultados de la investigación servirán para definir si deben implementarse planificaciones deportivas.

Qué daños podrían ocurrirle al participante si hace parte del estudio: El estudio no conlleva ningún riesgo. Usted no recibirá compensación por participar. Los resultados grupales serán socializados con todos los participantes y el personal de la Universidad, de manera general, sin detallar los datos de identificación de los sujetos.

Confidencialidad: La información obtenida será utilizada únicamente para propósitos del estudio. Su nombre no se utilizará en ningún reporte o publicación y

los datos obtenidos se almacenarán bajo custodia (física y digital en la escuela de ciencias de deporte) para fines únicamente del proyecto.

Costo de su participación: Ninguno. El estudio asume el costo los cuestionarios y medidas corporales.

Su participación en el estudio es completamente voluntaria: Si usted no quiere participar, no tendrá ninguna consecuencia. Adicionalmente, después de iniciado el estudio, usted podrá retirarse en cualquier momento y por cualquier razón, esto tampoco traerá consecuencias. Usted tiene derecho a conocer nuevas informaciones con respecto al estudio en el caso de que las hubiera. Su única responsabilidad en el estudio es cumplir con el diligenciamiento de los tests físicos. En caso de que tenga preguntas adicionales sobre el estudio usted puede contactar al docente Edwin Moreno Lavaho Mg.

Con su firma usted acepta que ha leído, que se le ha respondido satisfactoriamente a sus preguntas y aclarado las posibles dudas, y que acepta participar voluntariamente en el presente estudio.

Nombre del participante

Firma y DNI

Nombre investigador principal

Firma y DNI

Nombre testigo 1

Firma y DNI

Teléfono:

Nombre de quien diligencia el CI Firma y DNI Lugar y fecha

Anexo 2

tabla 7:

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Fuerza Explosiva.	La fuerza explosiva es la magnitud física que posee un sujeto para realizar la mayor fuerza en un intervalo de tiempo corto. (Molina, V. 2021).	Se va a valorar el gesto técnico con el test de lanzamiento de balón medicinal (López, E. 2021).	- lanzamiento con ambas manos.	Superior Excelente Bueno Regular Deficiente	10.21 mtrs. A más 8.9 a 10.20 mtrs. 7.5 a 8.8 mtrs. 6.1 a 7.4 mtrs. 6 mtrs. o menos.

Matriz de Operacionalización de Variable 1.

Anexo 3

tabla 8:

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO Y ESCALA DE MEDICIÓN
Resistencia a la Fuerza.	Capacidad de realizar la fuerza durante un periodo constante, pero tolerando la fatiga	Se aplicó el test de flexión de brazos, donde se determina la resistencia a la fuerza del tren superior. (Mendoza, J. 2019).	Realizar el mayor número de repeticiones en flexiones durante el tiempo de 1 minuto.	Excelente Bien Regular Bajo	>60 40 - 59 21 - 39 < 20

Matriz de Operacionalización de Variable 2.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, EDWIN ALBERTO MORENO LAVAHO, docente de la FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS de la escuela profesional de CIENCIAS DEL DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "FUERZA EXPLOSIVA Y RESISTENCIA A LA FUERZA EN BOXEADORES JUVENILES EN LA LIGA DEPORTIVA DE ICA 2022

", cuyo autor es MATIAS MARTINEZ CESAR GERARDO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 16 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
EDWIN ALBERTO MORENO LAVAHO CARNET EXT.: 001331192 ORCID: 0000-0002-1775-0460	Firmado electrónicamente por: EAMORENOL el 19- 07-2022 09:03:33

Código documento Trilce: TRI - 0347354