



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

La potencia y su incidencia en la agilidad motriz de los boxeadores pre-juveniles.

Trabajo de titulación para obtener el título de licenciado en la pedagogía de la actividad física y deporte.

Autor:

Aguas Alvarez, Andy Mateo

Tutor:

Mgs. Gutiérrez Cayo Henry Rodolfo

Riobamba, Ecuador 2025

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Andy Mateo Aguas Alvarez, con cédula de ciudadanía 0504349432, autor del trabajo de investigación titulado: LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN BOXEADORES PRE-JUVENILES, certificó que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi exclusiva responsabilidad.

Así mismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico y digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 16 de abril del 2025.



Aguas Alvarez Andy Mateo

CC. 0504349432



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Henry Gutiérrez, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **"La potencia y su incidencia en la agilidad motriz de los boxeadores pre-juveniles"**, bajo la autoría de **Aguas Álvarez Andy Mateo** con CC: **0504349432**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 7 de marzo del 2025



Mgs Henry Gutiérrez
C.I: 0603012964

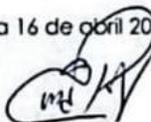


CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

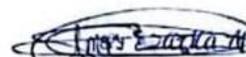
Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **"LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ DE LOS BOXEADORES PRE-JUVENILES"**, presentado por **Aguas Alvarez Andy Mateo** con CC: **0504349432**, bajo la tutoría de Mgs. Henry Gutiérrez; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 16 de abril 2025

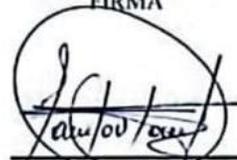
Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL


FIRMA

Mgs. Mery Zabala
MIEMBROS DEL TRIBUNAL


FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval
MIEMBROS DEL TRIBUNAL


FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez
TUTOR


FIRMA



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **Aguas Álvarez Andy Maleo** con CC: **0504349432**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado " **LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ DE LOS BOXEADORES PRE-JUVENILES**", cumple con el 4%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 02 de abril de 2025

Mgs. Henry Gutiérrez
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Dedicado especialmente para mi padre que ha sido el motivo y la razón por la cual yo puedo presentar esta investigación.

A mi madre a mis hermanos y mi familia que me han sido mi fuente constante de fuerza apoyo y motivación durante todo este viaje académico, han sido el motor que me ha ayudado a conseguir este importante logro que ha sido fruto de su afecto, sacrificio y aliento incondicional.

Para todos aquellos que fueron parte de este proceso como Jael que ha sido mi amigo y compañero en este viaje llamado universidad quien, con su ayuda, su apoyo y su compañía hizo que esto sea posible, esta tesis es un pequeño tributo a nuestra amistad y a los momentos que hemos compartido.

Esta tesis es el fruto que tanto anhelamos todos y que, gracias a toda su ayuda, su apoyo, sus cuidados y el cariño brindado hoy es una realidad.

Andy Mateo Aguas Alvarez.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi profunda gratitud a todos aquellos que me ayudaron a cumplir con esta meta, este logro no es solo mío sino también suyo: agradezco a mis padres que trabajaban día y noche e hicieron lo posible para que yo sigua con este sueño, a mi familia que a pesar de la distancia se preocupaba por mí y me daban su apoyo.

A mis docentes que supieron guiarme y hacer que ame esta carrera aún más de lo que ya lo hacía, por su esfuerzo y su manera de educar mil gracias a mis amigos y compañeros, que sepan que siempre los llevare en mi mente y que deseo que cumplan con sus demás metas planteadas.

También quiero expresar mi agradecimiento a Jael que desde el momento en que llegue a una ciudad nueva y desconocida me brindo su ayuda y me ha ayudado no solo en lo académico sino también en lo emocional , gracias por esos momentos en los que salíamos a divertirnos y en los que hacíamos miles de cosas como un dúo inseparable, gracias por hacer que mi vida de foráneo no sea tan solitaria y por a verme brindo tu amistad en este corto viaje, es una de las cosas más preciadas que me llevo de esta ciudad.

Y como no agradecer a esas niñas que siempre me apoyaron, que estuvieron conmigo a pesar de los problemas y dificultades, muchas gracias por su cariño por sus cuidados, sus palabras, sus consejos, etc. mil gracias ya que es por ustedes que la soledad a la que estaba acostumbrado se disipo y que su compañía se transformó en la energía para seguir cada día. Que sepan que siempre les estaré muy agradecido que las quiero y siempre las llevare en mi corazón.

Andy Mateo Aguas Alvarez.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICACIÓN ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I	16
1. INTRODUCCIÓN	16
1.1 Formulación del problema.....	17
1.2 Problema de investigación.....	18
1.3 Justificación	19
1.4 Objetivos	20
1.4.1 Objetivo general.....	20
1.4.2 Objetivos específicos.....	20

CAPÍTULO II	21
2. MARCO TEÓRICO	21
2.1 Antecedentes de la investigación.	21
2.2 Fundamentación teórica	22
2.2.1 Potencia física	22
2.2.1.2 Capacidades físicas	23
2.2.1.3 Tipos de capacidades físicas	23
2.2.1.4 Capacidades físicas condicionales	23
2.2.1.5 Capacidades físicas coordinativas	24
2.2.2 Componentes de la potencia física	24
2.2.2.1 Fuerza	25
2.2.2.2 Velocidad	25
2.2.2.3 Fuerza y velocidad	26
2.2.3 Factores de la potencia muscular	26
2.2.4 Potencia en el boxeo	27
2.2.5 Métodos de entrenamiento de potencia en el boxeo	27
2.3 Agilidad motriz	28
2.3.1 Componentes de la agilidad	29
2.3.1.1 Velocidad de reacción	29
2.3.1.2 Cambio de dirección	30

2.3.1.3	Equilibrio.....	30
2.3.1.4	Coordinación.....	31
2.3.2	Tipos de agilidad.....	31
2.3.2.1	Agilidad simple.....	31
2.3.2.2	Agilidad temporal.....	32
2.3.2.3	Agilidad espacial.....	32
2.3.2.4	Agilidad universal.....	33
2.3.3	Agilidad en el boxeo.....	33
2.3.4	¿Por qué es fundamental la agilidad en un boxeador?	34
2.3.5	Relación entre potencia y agilidad motriz.....	34
2.3.6	Importancia de la potencia en la agilidad	35
CAPÍTULO III		36
3. METODOLOGÍA		36
3.1	Enfoque de la investigación.....	36
3.1.1	Cuantitativa.....	36
3.2	Diseño de la investigación.....	36
3.2.1	Cuasi experimental.....	36
3.4	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	37
3.4.1	Técnica.....	37
3.4.2	Instrumento.....	37

3.5	Población y muestra	39
3.5.1	Población	39
3.5.2	Muestra	39
3.6	Hipótesis	40
3.7	Análisis e interpretación de información	41
CAPÍTULO IV		42
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	42
4.1	Discusión	46
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
5.1	Conclusiones	48
5.2	Recomendaciones	48
6.	Propuesta	49
6.1.	Objetivo general	49
6.1	Justificación	49
6.2	Planificaciones	49
Bibliografía		85
ANEXOS		89

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Baremos del Test de Agilidad	39
Tabla 2. Tamaño de la prueba de estudio	40
Tabla 3. Prueba de Normalidad.....	44
Tabla 4. Prueba de muestras emparejadas del Test de Agilidad.	45
Tabla 5. Puntuación del test de agilidad.	90
Tabla 6. Relación Pre y Post del Test de Agilidad.	92

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados Pre del Test de Agilidad.....	42
Figura 2. Resultados Post del Test de Agilidad.	43
Figura 3. Test de agilidad, diagrama.....	91

RESUMEN

El presente estudio se enfocó en evaluar la incidencia del entrenamiento de potencia sobre la agilidad motriz de los boxeadores prejuveniles. La muestra estuvo compuesta por boxeadores de la ciudad de Riobamba, de la categoría pre-juvenil. Para medir la agilidad, se utilizó un test de agilidad compuesto por una serie de obstáculos que debían ser superados con el menor tiempo posible.

A lo largo de 12 semanas, se implementó un programa de entrenamiento que combinaba ejercicios específicos para mejorar la potencia. El programa constó de 3 sesiones semanales de 90 minutos cada una. Antes y después de la intervención, se aplicaron el test de agilidad para evaluar el progreso.

El análisis de los resultados se realizó utilizando la prueba estadística T de Student para muestras relacionadas. Los resultados mostraron mejoras significativas en la agilidad de los boxeadores, con una reducción notable en los tiempos de ejecución de los circuitos. Además, las mejoras en la potencia también fueron significativas, con un impacto positivo en la capacidad de realizar desplazamientos rápidos y precisos.

En conclusión, el entrenamiento de potencia aplicado en los boxeadores prejuveniles mejoró tanto su agilidad motriz como la precisión en los movimientos, demostrando la efectividad de este enfoque para optimizar el rendimiento físico y técnico de los jóvenes atletas.

Palabras claves: Agilidad, potencia, entrenamiento deportivo, boxeo, capacidades físicas.

ABSTRACT

The present study, unique in its focus on evaluating the impact of power training on the motor agility of pre-youth boxers, was conducted with a sample of boxers from the city of Riobamba who belonged to the pre-youth category. An agility test, consisting of a series of obstacles that had to be completed in the shortest time possible, was used to measure agility. A training program combining specific exercises aimed at improving power was implemented over 12 weeks. The program consisted of three weekly sessions, each lasting 90 minutes. Before and after the intervention, the agility test was applied to assess progress. The results were analyzed using the paired Student's T-test. The results showed significant improvements in the boxers' agility, with a notable reduction in circuit completion times. Additionally, power improvements were substantial, positively impacting the athletes' ability to perform quick and precise movements. In conclusion, the power training applied to pre-youth boxers improved both their motor agility and movement precision, demonstrating the effectiveness of this approach in optimizing the physical and technical performance of young athletes.

Keywords: Agility, power, sports training, boxing, physical abilities.



Reviewed by:
Mgs. Kerly Cabezas
ENGLISH PORFESSOR
I.D. 0604042382

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

El propósito de este estudio es analizar si la potencia incide o mejora la agilidad motriz en los boxeadores, en la etapa pre juvenil de su desarrollo como deportistas donde las habilidades y capacidades físicas básicas son esenciales para un buen rendimiento en el boxeo. En esta etapa los deportistas están en la edad óptima para empezar con entrenamientos más complejos como el trabajo con pesas, para ayudarlos a mejorar y a desarrollar su condición física y corporal. Mediante una intervención centrada en trabajar la potencia en los deportistas, se busca averiguar si este factor contribuye o no a mejorar de alguna manera la agilidad motriz.

Al analizar cómo el entrenamiento de la potencia puede ser una herramienta útil para maximizar el rendimiento de los boxeadores pre juveniles, potenciando su velocidad, coordinación y habilidades técnicas, el estudio pretende aportar un punto de vista novedoso en el ámbito de la preparación física para el boxeo. Además, se estudiará cómo este método puede ayudar al desarrollo físico general de los jóvenes deportistas, fomentando mejoras en su disfrute y dedicación a la actividad física, además de en su rendimiento.

La investigación está organizada en varias secciones que están diseñadas para facilitar la comprensión del proyecto de investigación:

Capítulo I. Introducción: En esta parte se pasa de un enfoque general a otro más centrado, introduciendo el tema principal y ofreciendo información de fondo. Se presentan los fundamentos de la investigación, la definición del problema, la justificación de la investigación y los objetivos tanto generales y específicos.

Capítulo II. Marco Teórico: En este capítulo se presentan y analizan las teorías relacionadas al tema de investigación. Se emplean fuentes como revistas electrónicas y trabajos de investigación para estudiar las variables dependiente e independiente.

Capítulo III. Metodología: Aquí se describe el tipo de investigación, el diseño, técnicas de recolección de datos, la población objeto de estudio, el tamaño muestral y los métodos para el análisis y procesamiento de datos.

Capítulo IV. Total, datos y Discusión: En esta sección se muestra el análisis de los resultados obtenidos de la intervención en la Federación Deportiva de Chimborazo, que incluyó un total de 8 deportistas de la categoría pre-juvenil.

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones: Se presentan las conclusiones obtenidas de la investigación luego del análisis y se ofrecen recomendaciones relacionadas con los hallazgos.

Capítulo VI. Propuesta: Aquí presentamos la propuesta para la investigación, donde se explica la descripción de las sesiones de entrenamiento planificadas.

Capítulo VII. Ubicamos las referencias bibliográficas utilizadas en la investigación, junto con los anexos del desarrollo de nuestro trabajo.

1.1 Formulación del problema.

¿Qué incidencia tiene el entrenamiento de potencia sobre la agilidad motriz en boxeadores pre-juveniles?

1.2 Problema de investigación

A nivel mundial, el desarrollo de la potencia y su impacto en la agilidad motriz ha cobrado importancia en el ámbito deportivo, ya que está directamente relacionado con el rendimiento físico y técnico en disciplinas como el boxeo. Sin embargo, en el caso de los boxeadores prejuveniles, hay una falta de investigaciones que exploren cómo el entrenamiento de potencia puede influir en la mejora de la agilidad motriz, una habilidad crucial para esquivar golpes, realizar desplazamientos rápidos y reaccionar de manera efectiva durante los combates. Este vacío en la investigación resalta la necesidad de llevar a cabo estudios que evalúen la efectividad de este tipo de entrenamiento en la formación de jóvenes deportistas a nivel global.

A nivel internacional, la preparación física de los boxeadores en etapas tempranas ha sido un tema de mucha atención en países de Europa, América Latina y Asia, se han implementado programas que buscan maximizar el rendimiento de los boxeadores en la etapa pre juvenil. Sin embargo, la mayoría de estos estudios se han centrado en la mejora de las capacidades generales, ignorando estrategias particulares como el entrenamiento de la potencia para aumentar la agilidad motora en grupos de pre juveniles. De hecho, esto dificulta el desarrollo de un deporte integrado al limitar la capacidad de crear planes de entrenamiento adaptados a las necesidades fisiológicas y biomecánicas de estos jóvenes deportistas.

A pesar de participar en los programas de entrenamiento tradicionales, se ha observado que los boxeadores pre juveniles de Ecuador, en particular los de Riobamba, tienen dificultades para desarrollar su agilidad motriz. La falta de atención especial al desarrollo de la potencia en estos entrenamientos limita el éxito de estos deportistas. Una posible opción es estudiar el uso del entrenamiento de la potencia, que puede mejorar la agilidad motriz y proporcionar herramientas útiles para maximizar el rendimiento técnico y físico de los boxeadores del lugar.

1.3 Justificación

El entrenamiento de potencia se ha convertido en un método fundamental en deportes que demandan cambios rápidos de dirección o la generación de fuerza explosiva, como el fútbol, baloncesto, voleibol y tenis. Este tipo de entrenamiento se utiliza ampliamente para mejorar el rendimiento de los atletas. Sin embargo, hay una notable falta de estudios que exploren a fondo todos los beneficios que puede ofrecer, especialmente en lo que respecta a su impacto en la agilidad motriz.

En deportes de combate como el boxeo, la agilidad es una capacidad fundamental. No solo permite realizar movimientos rápidos y cambios de dirección precisos, sino que también facilita la esquivas, el contraataque eficaz, la anticipación de golpes y un desplazamiento más fluido dentro del ring. Incorporar entrenamientos de potencia dirigidos no solo mejora la fuerza explosiva en las extremidades inferiores, sino que también puede desempeñar un papel crucial en el desarrollo de la agilidad motriz específica para el boxeo.

Al estudiar los efectos del entrenamiento de potencia en la agilidad motriz de los boxeadores pre juveniles, esta investigación pretende llenar un vacío en la literatura científica. Las conclusiones del estudio serán cruciales tanto para los entrenadores como para los deportistas, ya que proporcionarán tácticas creativas que podrán aplicarse no sólo al boxeo, sino también a otros deportes que requieran un alto grado de agilidad motriz.

En conclusión, este estudio es oportuno desde un punto de vista social, deportivo y científico. La mejora de la agilidad motriz mediante el entrenamiento de la potencia beneficia el desarrollo global de los jóvenes y mejora su calidad de vida y su bienestar general, además de mejorar el rendimiento deportivo.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

- Determinar la incidencia del entrenamiento de potencia en la agilidad motriz de los boxeadores pre-juveniles de la Federación Deportiva de Chimborazo.

1.4.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de agilidad motriz que presentan los boxeadores pre-juveniles de la Federación Deportiva de Chimborazo, mediante el test de agilidad.
- Desarrollar un programa de entrenamiento para trabajar la potencia, adaptado a las demandas y objetivos del entrenamiento de boxeo en la categoría pre-juvenil de la Federación Deportiva de Chimborazo.
- Relacionar el desarrollo de la agilidad motriz después de la aplicación del entrenamiento de potencia, mediante los resultados del pre y post-test de los boxeadores pre-juveniles de la Federación deportiva de Chimborazo.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación.

Se realizaron búsquedas en varios repositorios digitales y se descubrieron investigaciones que aportaron datos importantes para el presente estudio:

A nivel internacional se encontró a los autores (Corredor-Serrano, Garcia-Chaves, Davila Bernal, & lay villay, 2023), quienes en su trabajo titulado “Composición corporal, fuerza explosiva y agilidad en jugadores de baloncesto profesional” mencionan en su discusión que, Según las investigaciones sobre la capacidad de salto vertical y la agilidad, los jugadores profesionales de baloncesto deben poseer una capacidad tanto fisiológica como física significativa, ya que sus movimientos dinámicos requieren una gran potencia muscular debido a la alta intensidad del juego y a la brevedad de las acciones. El sistema de energía fosfágena desempeña un papel directo en estas acciones (Köklü et al., 2015). Por lo tanto, es posible establecer la hipótesis de que los factores fisiológicos y biomecánicos que influyen en la agilidad y la capacidad de salto en deportes situacionales y de conjunto como el baloncesto es similares.

A nivel nacional, en Ecuador, se realizaron una investigación por (León, Alvarado, & Correa, 2024, pág. 281), sobre: Habilidades motrices básicas mediante fundamentos del boxeo en niños de la Escuela de Formación Deportiva de la Universidad Nacional de Loja –Ecuador, donde se concluye que: Los componentes y contenidos del programa de enseñanza de boxeo, que incluía golpes, lanzamientos, giros y desplazamientos, se basaban en ejercicios, actividades y principios relacionados con cada habilidad motriz que los niños necesitaban aprender. Cabe mencionar que las actividades de apertura y cierre de cada plan de clase mejoraban la coordinación mano-ojo y pie-ojo de los alumnos. Los ejercicios, las actividades y los

fundamentos relativos a cada habilidad motriz que los niños necesitaban adquirir servían de base para los entrenamientos. Cabe mencionar que las actividades de apertura y cierre de cada plan de clase mejoraban la coordinación ojo-mano y ojo-pie de los alumnos.

La importancia de llevar a cabo investigaciones sobre el desarrollo de la potencia y su influencia en la agilidad motriz en boxeadores pre juveniles se ve enfatizada en el contexto mundial, internacional, nacional o local. La recopilación de información en investigaciones anteriores ha aportado importantes teorías de sobre cómo se relacionan estos factores entre sí y cómo llegan a afectar el rendimiento deportivo.

2.2 Fundamentación teórica

2.2.1 Potencia física

La potencia física o potencia muscular es una capacidad física que se encarga de la rapidez con la que una persona puede realizar un trabajo físico.

Según (Pérez & Gardey, 2021), tanto la fuerza que una persona es capaz de ejercer durante un movimiento como la velocidad a la que se produce esta aplicación se los consideran aspectos de la potencia muscular. Por lo tanto, la potencia física se refiere a la capacidad de una persona para aplicar la mayor cantidad de fuerza y combinarla con la mayor rapidez posible.

La potencia es crucial en movimientos explosivos como saltar, lanzar, golpear o correr a máxima intensidad, se puede expresar en una formula como: $Potencia = Fuerza \times Velocidad$.

2.2.1.2 Capacidades físicas

“Por capacidades físicas básicas o cualidades físicas se puede entender también a los elementos que describen o determinan la condición física de un deportista y que categorizan y dirigen el rendimiento de una actividad física en particular, alcanzando mediante el entrenamiento el máximo desarrollo de su potencial genético” (Sanches, 2017).

2.2.1.3 Tipos de capacidades físicas

Las capacidades físicas se clasifican en dos grandes grupos condicionales, coordinativas.

2.2.1.4 Capacidades físicas condicionales

Según (Sanches, 2017) las capacidades físicas condicionales “están limitadas por la eficacia del metabolismo energético. Los factores que limitan estas capacidades van a depender de la cantidad de energía disponible en los músculos y de los mecanismos que están a cargo de controlar su absorción.”.

Es decir que estas capacidades físicas dependen del sistema muscular y energético y son fundamentales para el rendimiento físico. Las capacidades condicionantes son:

- Fuerza: Capacidad de vencer una resistencia.
- Resistencia: Habilidad para realizar esfuerzos prolongados sin fatiga.
- Velocidad: Capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible.
- Flexibilidad: Amplitud de movimiento en las articulaciones.

2.2.1.5 Capacidades físicas coordinativas

Según (Sanches, 2017), nos dice que las capacidades coordinativas “están determinadas por la capacidad de captación y elaboración de las informaciones por parte de los analizadores implicados en el movimiento. Por lo cual el sistema nervioso central es esencial para su coordinación, equilibrio, esquema corporal, lateralidad, ritmo, etc.”.

Las capacidades coordinativas se relacionan con el control, la precisión y la eficacia en los movimientos. Dentro de estas capacidades coordinativas tenemos:

- Equilibrio: Mantener la estabilidad en movimiento o reposo.
- Ritmo: Sincronizar movimientos en el tiempo y el espacio.
- Coordinación: Integrar distintas partes del cuerpo para realizar un movimiento.
- Orientación espacial: Posicionar el cuerpo de acuerdo con el entorno.

2.2.2 Componentes de la potencia física

Cuando hablamos de potencia muscular nos referimos a la fuerza que ejercen nuestros músculos para efectuar una acción o movimiento determinado en un lapso de tiempo, generalmente la potencia se encuentra con más frecuencia en el tren inferior, debido a que la actividad física y muchos deportes ejecutan con más frecuencia acciones que necesitan el trabajo de piernas, por ejemplo, en el voleibol el salto es determinante en el juego porque tanto en ofensiva como defensiva, una buena potencia en el salto me permite un mejor remate y bloqueo, dos acciones esenciales de esta disciplina que necesitan rapidez y explosividad para su ejecución efectiva (Silva Molina & Sandoval, 2022, pág. 31).

Cuando hablamos de potencia física hacemos referencia a que es la combinación de dos capacidades físicas que son: la fuerza y la velocidad. Estas dos habilidades trabajan en conjunto

para producir movimientos potentes, específicos y eficientes, donde movimientos normales se vuelven movimientos más rápidos y fuertes al mismo tiempo.

2.2.2.1 Fuerza

La fuerza es la cualidad básica del ser humano, se entiende que la fuerza es la capacidad que permite realizar una acción mediante la tensión muscular, por ejemplo, cuando se cae un esfero del escritorio y lo levantamos para colocarlo de nuevo en el escritorio (Valencia , Viteri, & Gutiérrez, 2024).

De una manera más resumida (Silva Molina & Sandoval, 2022), manifiesta en su tesis que “La fuerza es la capacidad de un músculo para derrotar resistencias, mover pesos y obstáculos externos e internos, mediante una contracción muscular. Además, esto se puede lograr de forma estática o dinámica” (Sebastiani y González, 2000).

En síntesis, podemos decir que la fuerza es la capacidad de los músculos para generar tensión contra una resistencia al momento de realizar o presentarse un esfuerzo físico, por lo que es fundamental para aplicar la cantidad de energía en un movimiento para realizar una tarea (ejercicio, movimiento).

2.2.2.2 Velocidad.

En su tesis (Silva Molina & Sandoval, 2022), mencionan que la velocidad “Según Ramos (2001) es la capacidad condicional del humano, es la acción de recorrer una distancia establecida en el mínimo tiempo, o bien de alcanzar la mayor longitud de un recorrido en un tiempo específico”.

Además (Verkhoshansky, 2002, pág. 70), afirma que “en la gran mayoría de los deportes, el rendimiento de un deportista está determinado por la velocidad de sus movimientos,

desplazamientos, o locomociones.” En otras palabras, su agilidad para combinar y reaccionar a estímulos distintos.

En síntesis, la velocidad se puede definir como una de las principales capacidades que necesitan los deportistas ya que les permite ejecutar acciones, movimientos en el menor tiempo posible a una alta intensidad de ejecución durante un corto periodo.

2.2.2.3 Fuerza y velocidad

La combinación de estas dos capacidades físicas, la fuerza y la velocidad genera la potencia física o muscular, lo que nos permite realizar acciones explosivas como el saltar, lanzar, correr o golpear.

El aparato locomotor o nuestro cuerpo humano es un sistema del organismo que se ocupa de realizar todo tipo de movimientos en la vida cotidiana de cualquier ser humano, además cumple con otras funciones como proteger los órganos internos del cuerpo, modificar su estructura, reduce la rigidez y apariencia externa del individuo (Guamán Choca , Ortiz Romero , & Lorenzo Bertheau, 2024).

En este caso nuestro aparato locomotor es el encargado de que nosotros realicemos cualquier tipo de actividad física, por lo que es nuestro deber el poder mantenerlo en óptimas condiciones, la fuerza es una de las capacidades que más ayuda al mantenimiento de nuestro aparato locomotor, pero no hay que dejar de lado las demás capacidades físicas.

2.2.3 Factores de la potencia muscular

(Verkhoshansky, 2002, pág. 99), afirmo: Las variaciones en el número de repeticiones y el ritmo del esfuerzo desarrollado influyen en las características funcionales del sistema de contracción de los músculos esqueléticos (es decir, el tiempo durante el cual se producen

cambios químicos y mecánicos en el sistema de contracción de las fibras musculares como resultado del estímulo que inicia y mantiene la tracción mecánica). En este caso las fibras rápidas y lentas pasan por cambios durante periodos de tiempo diferentes, y están intervienen con su velocidad de contracción.

Entonces podemos decir que, las propiedades funcionales de los músculos esqueléticos, como la magnitud y velocidad del esfuerzo desarrollado, están directamente relacionadas con los factores de la potencia física: fuerza y velocidad.

La producción máxima de fuerza esta asocia con la activación neuromuscular eficiente y las fibras musculares de contracción rápida. Estas cualidades se combinan para brindar a los músculos la capacidad de poder combinar velocidad y fuerza, produciendo movimientos potentes y eficientes en diversos deportes.

2.2.4 Potencia en el boxeo

Así como lo dice (Domínguez-Gavia, Candia-Luján, & Pérez Guerra, 2024), en su artículo habla sobre los efectos de la potenciación pos activación en la fuerza muscular en deportes de combate. Como lo demuestran las tácticas de golpeo, patada, lanzamiento y control, los deportes de combate requieren de altos niveles de potencia muscular, ya que esto puede determinar las posibilidades de lograr un resultado favorable.

2.2.5 Métodos de entrenamiento de potencia en el boxeo

En los planes de entrenamiento el uso de implementos como balones medicinales, bandas elásticas, sacos de boxeo, así como la velocidad de ejecución, deben ser los aspectos cruciales del entrenamiento de potencia. El entrenamiento debe realizarse en periodos cortos, de 30 segundos de trabajo, con 3 o 4 minutos entre ejercicios y 90 a más segundos de descanso

entre repeticiones para permitir una recuperación muscular óptima. Un entrenamiento de potencia debe realizarse después del calentamiento específico y no diariamente, por lo que puede realizarse dos o tres veces por semana general (Espinosa, 2017).

En el boxeo, el entrenamiento de potencia es esencial para generar fuerza rápidamente, lo que es crucial tanto en los golpes, desplazamientos, esquivez y demás movimientos explosivos, algunos de los métodos que se puede utilizar para generar la potencia en los boxeadores son:

El entrenamiento con pesas, entrenamiento pliométrico añadiéndole ejercicios con ligas, balones medicinales, entre otros, entrenamiento de velocidad de golpeo y velocidad, uno de los métodos de entrenamiento que mejor se adapta a generar potencia en los boxeadores es el método de entrenamiento balístico.

2.3 Agilidad motriz

Según (Manuel J. , 2023), menciona que “La agilidad se ha definido recientemente como la capacidad de alterar patrones de movimiento, velocidad y dirección en respuesta a estímulos externos pertinentes, impactados por elementos perceptivo-cognitivos, técnicos y físicos”.

Además (Rodriguez Barrios, 2010), Dada la extensa variedad de criterios utilizados para poder definirla, menciona que: Según Álvarez del Villar (1983), es «una cualidad resultante de las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad) y de las capacidades coordinativas (coordinación y equilibrio), que requiere una buena combinación de estos elementos». Mosston (1980) la define como «la capacidad de mover el cuerpo en el espacio de forma fluida y eficaz.» Además, como las habilidades motrices son una herramienta para

desarrollar la agilidad -cuantas más habilidades aprendamos, más agilidad desarrollaremos-, esta idea está ligada a las habilidades motrices, o la capacidad de moverse por el espacio.).

2.3.1 Componentes de la agilidad.

La agilidad es una capacidad que se compone de otras capacidades, por lo que es una combinación de talentos tanto mentales como físicos. Capacidades como la fuerza, la velocidad, la resistencia, el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación, la percepción y la toma de decisiones forman parte de ella. Mientras que la fuerza muscular le permite realizar movimientos explosivos, la rapidez y la resistencia nos permiten mantener un ritmo rápido. La flexibilidad nos permite realizar una mayor variedad de movimientos, mientras que el equilibrio y la coordinación son esenciales para controlar el cuerpo a lo largo de los movimientos. Reaccionar ante estímulos cambiantes requiere percepción y capacidad para tomar decisiones rápidas.

Todos estos elementos juntos nos permiten movernos con agilidad y adaptar nuestro cuerpo a diversas situaciones.

2.3.1.1 Velocidad de reacción

(Rodriguez Barrios, 2010), menciona que la velocidad de reacción es la duración de la respuesta de un sujeto a un estímulo. Por velocidad de reacción, se entiende la suma del tiempo de reacción pre motor y motor, es decir, el periodo latente más el periodo de contracción. Depende del número de respuestas posibles y del conocimiento o no del estímulo, por lo que podemos hablar de tiempo de reacción simple cuando el estímulo y la respuesta están preestablecidos, y de tiempo de reacción compleja cuando los desconocemos.

La velocidad de reacción es el tiempo que tardamos en responder a un estímulo. Este tiempo depende de la complejidad de la tarea: si sabemos qué esperar, reaccionamos más rápido.

2.3.1.2 Cambio de dirección

Los cambios de dirección es la capacidad para alternar de forma rápida y controlada la trayectoria del cuerpo mientras se realiza una actividad física. En muchos deportes y actividades que requieren rapidez, agilidad y coordinación, esta habilidad es muy esencial. Esto implica la capacidad de cambiar el movimiento en cualquier dirección -hacia delante, hacia atrás o en ángulos laterales- manteniendo la estabilidad y el equilibrio. Los cambios de dirección son esenciales para evitar a un adversario, poder modificar la posición en el campo o mejorar el rendimiento en situaciones de ritmo rápido.

2.3.1.3 Equilibrio

En su trabajo, (Remache & Sandoval, 2024, pág. 30), el equilibrio puede verse afectado por una serie de razones, que pueden clasificarse a grandes rasgos en tres tipos de factores: los psicológicos, fisiológicos y físicos. Entre los factores físicos tenemos los órganos del oído, la vista y la propiocepción que influye en los parámetros fisiológicos.

Según Paz y otros. (2020), poder enseñar psicomotricidad teniendo en cuenta la diversidad de edades de los alumnos es parte de la educación física. Promoviendo así el desarrollo físico de los niños, mejorando su equilibrio emocional, psicológico y su salud en general. Sin embargo, también ayuda a los alumnos a plantear sus ideas fundamentales sobre la actividad física y sus beneficios para la salud, así como a perfeccionar el desarrollo de habilidades motrices básicas como caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, tirar, empujar, cargar, trepar y gatear. (Remache & Sandoval, 2024, pág. 28).

El equilibrio se puede dividir en dos categorías principales: Equilibrio estático: Se refiere a la capacidad del cuerpo para mantenerse dentro de un área específica y fija, demostrando

control sobre los movimientos corporales. Equilibrio dinámico: También se conoce como el equilibrio que el individuo logra al adoptar diferentes posturas considerando el centro de gravedad, mientras modifica sus movimientos corporales, los cuales están regulados mediante el sistema nervioso central (Oviedo & Manzano , 2024, pág. 27).

2.3.1.4 Coordinación

(Verkhoshansky, 2002, pág. 93), La coordinación es la capacidad de equilibrar tanto las fuerzas internas y externas que necesitamos en la resolución de tareas motrices para conseguir el resultado deseado en el uso eficiente del potencial de un deportista. Las habilidades pueden utilizarse como criterios para evaluar la capacidad de coordinación son:

- Al realizar movimientos y esfuerzos estos deben organizarse racionalmente en el espacio y el tiempo en función de su objetivo final.
- Estos deben realizarse constantemente manteniendo su estructura mental y dinámica.
- Deben variarse los movimientos cambiando o manteniendo su objetivo final.

2.3.2 Tipos de agilidad

(Manuel J. , 2023), menciona “sobre la agilidad que, de acuerdo con Sheppard y Young, los tipos de agilidad en la educación física se pueden clasificar de la siguiente manera:”.

2.3.2.1 Agilidad simple

(Manuel J. , 2023), “En esta clase de agilidad no hay ambigüedad o duda temporal ni espacial. Por ejemplo, una rutina de suelo de gimnasia, que es un ejercicio preestablecido que empieza cuando el atleta quiere”.

Mientras que los movimientos en deportes como la gimnasia son predecibles, en el boxeo se exige una gran agilidad mental y física, ya que debe responder a cambios rápidos de situaciones de combate. La reacción eficaz y los cambios de dirección pueden representar alrededor del 30% de las habilidades de un boxeador, ya que son esenciales tanto para el ataque como para la defensa.

2.3.2.2 Agilidad temporal

(Manuel J. , 2023), menciona que la agilidad temporal, “aunque se dé un movimiento planificado, puede existir incertidumbre temporal. Esta situación se puede dar o manifestar al comienzo de un sprint de atletismo, donde la señal de salida (disparo) es impredecible.”.

En el boxeo, la agilidad temporal es la capacidad de responder rápidamente a estímulos imprevistos utilizando acciones previamente practicadas, en este caso intervienen la práctica de situaciones de combate o más conocido como escuela de boxeo donde al anticiparse a un ataque se defiende o contrataque con algo ya practicado.

2.3.2.3 Agilidad espacial

Según (Manuel J. , 2023), “al hablar sobre agilidad espacial, lo asociamos al ritmo del movimiento que está predeterminado (confianza temporal). Por ejemplo, la anticipación a un avenge o situación como el servicio en deportes de raqueta como el bádminton, el tenis o el voleibol, entre otros”.

La agilidad espacial al igual que en deportes como el tenis, en los que se debe responder a un saque aleatorio, el boxeador tiene que predecir la dirección de los golpes y ajustar su movimiento para mantener un ritmo constante. Esta habilidad, se la representa como el 30% de

las capacidades necesarias en boxeo, que permite modificar su postura y su respuesta en función del movimiento del adversario.

2.3.2.4 Agilidad universal

Existe cierta incertidumbre sobre la agilidad espacial y temporal. Este tipo de agilidad es habitual encontrarla en deportes de conjunto o equipo como el baloncesto, el fútbol y el hockey, debido a que las maniobras de ataque y defensa que en muchos casos los deportistas son incapaces de predecir los movimientos de su oponente. (Manuel J. , 2023).

En el boxeo, el atleta no puede predecir con certeza los movimientos de su oponente, ya que las acciones ofensivas y defensivas pueden cambiar rápidamente. Esto exige una gran habilidad para reaccionar de forma flexible y adaptativa, lo que es fundamental en las capacidades de un boxeador, ya que debe manejar la incertidumbre en el tiempo y el espacio durante el combate.

2.3.3 Agilidad en el boxeo

Para mejorar la coordinación y el rendimiento físico, es necesario desarrollar la agilidad en los deportistas. Ejercicios como los saltos, el golpeo son estupendos para fortalecer los músculos y aumentar el tiempo de reacción. Además, realizar carreras de obstáculos proporcionan una forma divertida de practicar la agilidad poniendo a prueba la capacidad del cuerpo para adaptarse a diversos movimientos y superficies. (Martínez García, 2025).

La agilidad es la mezcla de capacidades físicas y coordinativas que ayudan al boxeador a demostrar su eficacia en el ring. No sólo les permite moverse con mayor rapidez y realizar un contraataque potente y explosivo, sino que también los ayuda a adaptarse durante el combate. Con la agilidad, el boxeador puede pensar y responder rápido a los movimientos del oponente,

ajustar su estrategia y tomar decisiones más rápidas, lo que mejora su capacidad para anticipación, defenderse y atacar con precisión en situaciones cambiantes.

2.3.4 ¿Por qué es fundamental la agilidad en un boxeador?

El objetivo del entrenamiento de la agilidad es mejorar la coordinación y la rapidez de los pies, lo que aumentará la movilidad en el combate. Los boxeadores que dominan estos movimientos pueden adaptarse a los movimientos de sus oponentes, evadiendo golpes y preparando contraataques. Los buenos boxeadores suelen destacar sobre los campeones por su capacidad para responder con rapidez. (Martínez García, 2025).

El boxeo es uno de los deportes que más capacidades físicas combina debido a que no solo necesita ser fuerte, sino que además tiene que tener resistencia, velocidad y la capacidad para reaccionar de inmediato, estas cualidades se pueden entrenar de manera general si se tiene un plan de entrenamiento basado en las necesidades del deportista.

2.3.5 Relación entre potencia y agilidad motriz

En deportes de combate como el boxeo, la relación entre estas capacidades es especialmente estrecha. Un boxeador con mayor potencia puede generar golpes más rápidos y fuertes, mientras que una agilidad superior le permite esquivar ataques y reposicionarse con eficiencia. Por ello, la interacción entre ambas habilidades no solo optimiza el desempeño deportivo, sino que también reduce el riesgo de lesiones al mejorar el control y la estabilidad durante movimientos intensos.

2.3.6 Importancia de la potencia en la agilidad

Investigaciones han mostrado que el entrenamiento centrado en el desarrollo de la potencia, como los ejercicios polimétricos, puede mejorar notablemente el rendimiento en pruebas de agilidad. Esto se debe a que un incremento en la fuerza explosiva potencia la capacidad de aceleración y desaceleración, que son procesos clave para realizar cambios rápidos de dirección. (Mohan Goud & Bhalla, 2021).

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la investigación.

3.1.1 Cuantitativa.

El presente trabajo de investigación presenta un enfoque cuantitativo porque después de la aplicación del test de agilidad los datos obtenidos son de tipo numéricos, los cuales permitieron, ser recopilados, tabulados y analizados en las herramientas de bases de datos como Excel y SPSS.

3.2 Diseño de la investigación

3.2.1 Cuasi experimental.

El estudio es cuasi experimental, ya que se centra en la recopilación de datos antes y después de la intervención de un mismo grupo. Sin requerir la asignación aleatoria de los participantes, este método facilita el análisis de los efectos de la potencia en la agilidad motora. Al no contar con un grupo control, se evalúan directamente los resultados obtenidos antes y después de la intervención para determinar la influencia del programa implementado.

3.3 Tipo de investigación.

3.3.1 De campo.

En la investigación se recolectó los datos directamente de donde ocurre el fenómeno que se desea investigar. Se llevó a cabo en el entorno naturales de los deportistas en este caso el Gimnasio de boxeo de la Federación Deportiva de Chimborazo, en la ciudad de Riobamba.

3.3.2 Transversal.

Esta investigación es de tipo transversal, ya que se ejecutó durante un periodo de tiempo determinado (doce semanas de intervención) lo cual permite observar los cambios con el pasar de cada semana.

3.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

3.4.1 Técnica

La técnica para esta investigación es la del Test físico, la cual nos ayudó a diagnosticar el nivel de agilidad de los deportistas. Según (Parco Arrondo, 2013), en una revista menciona que los test “son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de nuestros alumnos de una forma objetiva. Son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo, en relación con otros.”

3.4.2 Instrumento

De la investigación de (Ortíz, Daude, Rodríguez Cañabate, & Zagalaz Sánchez, 2017), se utilizó su test de agilidad que combina varias habilidades motoras fue creado y aprobado por el Club Cultural y Deportivo Montessori-Palau (Girona). En esta investigación se aplicó el diseño del ciclo superior. Este test consiste de un circuito con una serie de desafíos que deben resolverse lo más rápidamente posible.

1. Pasar por encima haciendo equilibrio.
2. Pasar corriendo, haciendo zigzag.
3. Hacer la voltereta
4. Sentarse dentro.

5. Tocar los dos pañuelos.
6. Saltar a dentro con los pies juntos.
7. Pasar por encima del obstáculo.
8. Saltar la 1ra y la 3ra valla y pasando por debajo de la 2da.
9. Alternar un pie en cada espacio.
10. Hacer una vuelta completa alrededor de cada cono.

Para poder obtener la puntuación final y que esta no se vea alterada, cada deportista dispuso de dos oportunidades para completar el circuito. Cada error que el participante comete se le añade tres segundos adicionales al tiempo final de la ronda o circuito. Para no tener en cuenta las décimas, centésimas o milésimas de segundo, las marcas se tienen que redondean. De este modo, los segundos se expresan como números enteros naturales.

Una vez obtenidos los tiempos de cada uno en segundos, los cambiamos de tiempo a una puntuación numérica. La puntuación más alta (un 10) se da a los alumnos que completan el circuito en treinta y un segundos, y la mitad de esa puntuación (un 5) a los que la doblan. Por tanto, la puntuación máxima se utiliza como guía para determinar la mejor puntuación, y el resto de puntuaciones reciben un porcentaje inverso de este número. Como resultado, la puntuación disminuye a medida que se necesitan más segundos. (Ver Anexo 2)

Tabla 1.

Baremos del Test de Agilidad

Categoría	Puntaje Obtenido
Excelente	>10
Muy bueno	9,84 – 9,03
Bueno	8,87 – 8,06
Bajo	7,90 – 7,10
Muy bajo	<6,94

Fuente: Ortíz, D. C., Dauder, S. D., & Zagalaz, M. L. (2017).

3.5 Población y muestra

3.5.1 Población

La población de esta investigación está conformada por los deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo, específicamente aquellos que practican deporte en el gimnasio de boxeo del Coliseo Teodoro Gallegos Borja. En total se identificó a 32 deportistas como parte de esta población, permitiendo delimitar el enfoque de la investigación a un grupo representativo y específico de la categoría pre-juvenil que cumplen con las características necesarias para evaluar la incidencia de la potencia en la agilidad motriz. Este grupo de estudiantes ofrece la posibilidad de observar y analizar resultados en un entorno controlado y adecuado para la implementación de la intervención deportiva planteada en la investigación.

3.5.2 Muestra

Para la selección de muestra se tomó a 8 deportistas de la población total de 32, de Federación Deportiva de Chimborazo.

Tabla 2.

Tamaño de la prueba de estudio

	Niñas	Niños	Total
Porcentaje	30%	70%	100%
Total de Alumnos	3	5	8

Fuente: Elaboración propia.

Para esta investigación, se tomó una muestra de 8 deportistas para que la observación sea más minuciosa y detallada, lo que facilita un análisis de interacciones y progresos individuales de cada deportista. Este tamaño de muestra también ayuda a tener una gestión más eficiente de los recursos y el tiempo de la intervención, mejorando la recopilación y tabulación de información y obteniendo así una evaluación más precisa de la incidencia que tiene el entrenamiento de potencia sobre la agilidad motriz.

En la investigación se utilizó un método de muestreo por conveniencia, dado el acceso a los participantes y los recursos disponibles. Este tipo de muestreo facilitó la obtención rápida de resultados y es adecuado para estudios exploratorios como la presente investigación cuyo objetivo es determinar cómo inciden los entrenamientos de potencia en la agilidad motriz.

3.6 Hipótesis

La intervención de entrenamiento se basa en que el desarrollo de la potencia, al integrar ejercicios de alta intensidad y períodos de descanso controlados, resulta más efectivo para mejorar la agilidad motriz en boxeadores prejuveniles en comparación de un entrenamiento tradicional de baja intensidad. Esto se debe a la naturaleza dinámica y adaptable de este tipo de entrenamiento, que optimiza de manera más integral la coordinación, velocidad y rendimiento físico.

3.7 Análisis e interpretación de información

Usamos la herramienta de Excel 365 una herramienta de hojas de cálculo que proporciona muchas funciones de cálculos además de la creación de gráficos y un análisis efectivo de la información. Por otra parte, también e uso la herramienta SPSS 25 es un programa estadístico muy utilizado en investigaciones para el análisis de datos, que ofrece diversas funciones estadísticas, como análisis descriptivos, pruebas de hipótesis y modelado predictivo.

En esta investigación, se emplearon tanto Excel 365 como SPSS 25 para desarrollar la base de datos y analizar la formación, aplicando medidas de tendencia central para interpretar los resultados de la prueba.

Para la recolección de datos del test de agilidad que fue validado por el Club Cultural y Deportivo Montessori-Palau en Girona. La evaluación del test se realizó en dos fases: un pretest y un post-test, lo que permitió medir si existen cambios significativos tras la intervención del entrenamiento de potencia. Para procesar y analizar los datos, se utilizó las herramientas Excel 365 y SPSS 25. Excel se empleó para organizar la información y realizar cálculos matemáticos, mientras que SPSS facilitó la aplicación de pruebas estadísticas, que incluyeron análisis de tendencia, medidas de hipótesis y modelos predictivos.

En SPSS, se llevaron a cabo análisis descriptivos y pruebas de normalidad (Shapiro Wilk), que confirmaron la distribución normal de los datos, respaldando así la validez de los resultados obtenidos y sugiriendo que el entrenamiento tuvo un impacto positivo en la capacidad aeróbica de los participantes.

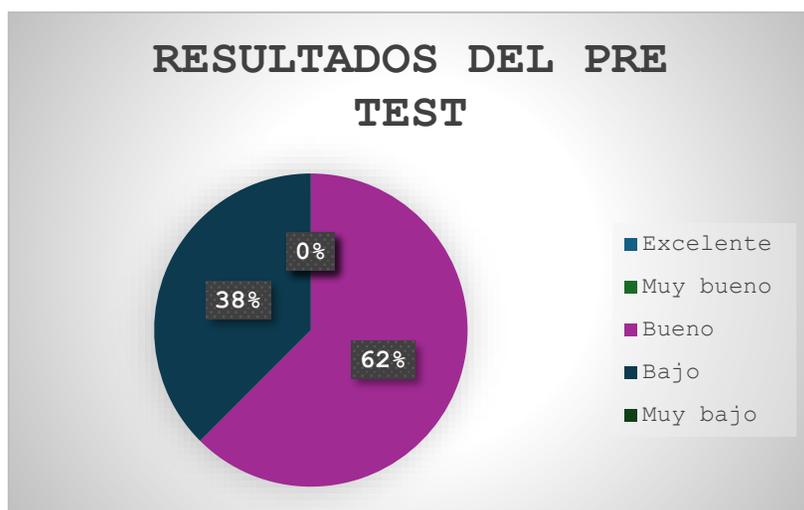
De este meticuloso proceso de recopilación y análisis de datos estadísticos, pudimos obtener resultados confiables, que nos da la conclusión de que el entrenamiento de fuerza ayuda a las capacidades físicas de los adolescentes.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

Figura 1.

Resultados Pre del Test de Agilidad.



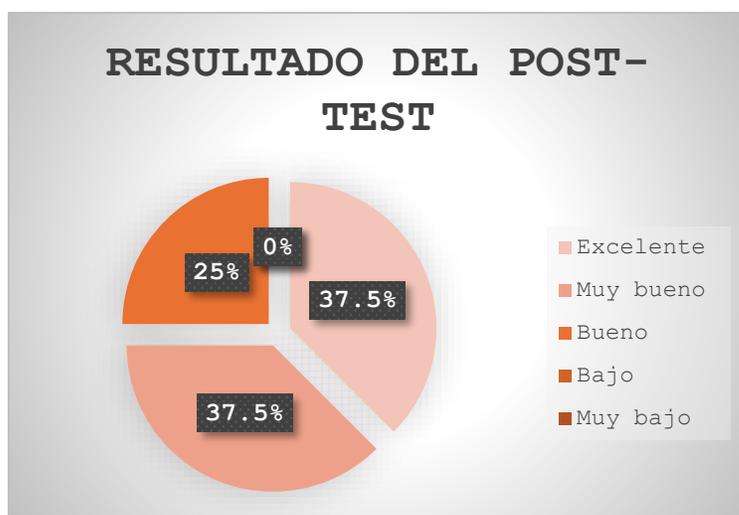
Fuente: Elaboración propia.

Después de haber aplicado el pre-test de agilidad en los boxeadores pre juveniles se obtuvo los siguientes resultados que se observan en la figura 1 Resultados Pre del Test de Agilidad donde se puede observar, el 38% de los boxeadores que obtuvieron puntajes entre (7,90 – 7,10) están en la categoría "bajo".

Mientras que el 62.5% que obtuvieron puntajes entre el (8,87 – 8,06) están en la categoría "bueno". No se obtuvo resultados en las categorías, muy bajo, muy bueno o excelentes. Con estos resultados llegamos a diagnosticar que la agilidad motriz de los boxeadores prejuveniles es regular.

Figura 2.

Resultados Post del Test de Agilidad.



Fuente: Elaboración propia.

Mientras que en el post-test, hubo una mejora notable al obtener los siguientes resultados: en la figura 2 Resultados Post del Test de Agilidad observamos que el 37.5% alcanzó la categoría "excelentes", otro 37.5% quedó en "muy bueno", y el 25% en "bueno". No hubo resultados en la categoría "bajo" o "muy bajo".

Los resultados del pre y post test muestran una mejora generalizada en el rendimiento del Test de Agilidad, con disminución en tiempo y mejorando su puntaje de pre a post test en casi todos los estudiantes, lo que indica una mejora efectiva en la agilidad motriz. La muestra más clara en la mejora del rendimiento se observa en ese 37,5% que obtuvo la calificación de "Excelente", que no se había obtenido antes, además de que ninguno de los deportistas está en las categorías bajo y muy bajo.

Tabla 3.*Prueba de Normalidad*

Pruebas de normalidad						
	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PUNTAJE DEL PRE-TEST	0,278	8	0,068	0,849	8	0,09
PUNTAJE DEL POST TEST	0,222	8	,200*	0,9	8	0,29

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados de la tabla 3 de la Prueba de Normalidad, dado que nuestra muestra es menor a 30 participantes utilizamos Shapiro-Wilk para analizar tanto los puntajes del pre-test y post-test, donde nos muestran que los valores de significancia son 0,09 para el pre-test y 0,29 para el post-test. Dado que ambos son superiores a 0,05, no se rechaza la hipótesis nula de que nuestros datos tienen una distribución normalmente.

En resumen, los datos de los puntajes del pretest y post-test no muestran desviaciones significativas de la normalidad, por lo que podemos considerar que siguen una distribución normal. Dado que los datos siguen una distribución normal, aplicar una prueba paramétrica sería la opción para comparar los puntajes del pre-test y post-test.

Esto te permitirá determinar si hay una diferencia significativa en la agilidad de los boxeadores prejuveniles entre los dos puntos de medición.

Tabla 4.*Prueba de muestras emparejadas del Test de Agilidad.*

Prueba de muestras emparejadas							
Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
			Inferior	Superior			
Pre-test	-1,35250	0,34495	0,12196	-1,64089	-1,06411	-11,090	0,000
Post-test							

Fuente: Elaboración propia

Los resultados de la tabla 4 Prueba de muestras emparejadas del Test de Agilidad muestran que hay una diferencia significativa entre los puntajes del pre-test y el post-test. La media de la diferencia es de -1,35, lo que indica que los puntajes mejoraron en el post-test. Como el valor p es 0,000, que es mucho menor que 0,05, rechazamos la hipótesis nula (H_0), lo que significa que es muy poco probable que esta diferencia haya ocurrido por azar. En cambio, aceptamos la hipótesis alternativa (H_1), que nos dice que sí hubo una diferencia significativa entre los dos test. Esto se confirma porque el intervalo de confianza de la diferencia no incluye el 0. En resumen, los resultados indican que la intervención entre el pre-test y el post-test tuvo un efecto positivo y claro en la agilidad de los boxeadores prejuveniles.

4.1 Discusión

La discusión sobre los resultados del test de agilidad revela una mejora significativa en la agilidad motriz de los boxeadores pre-juveniles tras la intervención realizada. Esto se puede observar al comparar los resultados del pre y post, donde todos los boxeadores mostraron un aumento en su rendimiento, elevando el puntaje obtenido en el test de agilidad de manera general. Un ejemplo destacado es el de un participante que pasó de 8,06 puntos a 10 puntos, lo que demuestra la efectividad de la intervención en el desarrollo de la agilidad.

La prueba de normalidad del test de Shapiro-Wilk nos ayudó a verificar que los resultados de las pruebas pre y post siguen una distribución normal, por lo tanto, se confirma la fiabilidad y representatividad de los datos.

Por último, con un valor de significancia o p valor de 0,000, valida que la prueba de muestras emparejadas estadísticamente, existe una diferencia muy significativa entre las pruebas pre y post. Dado que la mejora observada en los deportistas no fue suerte, sino que en conclusión la intervención tuvo un impacto positivo en el aumento de la agilidad de los boxeadores.

En conjunto, los resultados indican que la intervención consiguió mejorar la agilidad motriz de los boxeadores, así como otras habilidades físicas, y que estos avances son fiables y estadísticamente significativos.

Algunas investigaciones sustentan la presente investigación como, “Potencia y agilidad en jóvenes tenistas y futbolistas” elaborado por (Aricapa-Quiroga, Morales-Rojas, Soler Cano, Dimaté Muller, & Mauricio Celis, 2024), la cual tiene como objetivo el comparar tanto la potencia como la agilidad motriz entre deportistas juveniles en dos deportes distintos como lo son el fútbol y el tenis, en donde se llegó a la conclusión de que los futbolistas fueron más ágiles

y potentes en comparación a los tenistas, lo que demuestra que a mayor potencia tenga un deportista mayor será su agilidad.

En donde trabajaron con deportistas juveniles, en mi investigación en cambio trabaje con una población un poco más joven (pre-juvenil), en ambas investigaciones la población es la adecuada para empezar a trabajar o evaluar la potencia y la agilidad, la investigación se dio con dos muestras siendo los de futbol aquellos que tenían mayor agilidad y potencia, pero eso no indica que la agilidad y potencia de los tenistas haya sido mala, en esta investigación no querían relacionar la incidencia entre la agilidad y la potencia sino medirla y compararla, sin embargo al terminar la investigación llegaron a la conclusión de que al tener los futbolistas mayor potencia y agilidad, estas se relacionan es decir que mientras más potencia tenga, mayor será su agilidad, llegando a la misma conclusión que mi investigación.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Se logró diagnosticar con precisión el nivel de agilidad motriz en los boxeadores pre-juveniles de la Federación Deportiva de Chimborazo, lo que permitió establecer una base clara de su capacidad física antes de iniciar con la intervención.

La implementación del programa de entrenamiento enfocado en el desarrollo de la potencia y la agilidad motriz, utilizando métodos de entrenamiento de potencia el cual fue eficaz en los boxeadores pre-juveniles de la Federación Deportiva de Chimborazo, demostrando ser una herramienta adecuada para mejorar su agilidad motriz.

Como se observó la agilidad motriz de los boxeadores mejoró significativamente en el post-test, lo que demostró que el entrenamiento de potencia ayuda a mejorar la agilidad.

5.2 Recomendaciones

Se recomienda realizar diagnósticos periódicos de las capacidades físicas como la agilidad en los adolescentes, para monitorear su progreso en el desarrollo de las capacidades físicas y ajustar los programas de entrenamiento de manera individualizada.

Por lo que es recomendable continuar aplicando programas de entrenamiento enfocados en una mejorar la potencia, ya que han demostrado mejorar la agilidad motriz y otras capacidades de los boxeadores. Además, es fundamental modificar la duración y la intensidad de las sesiones en función de las capacidades físicas de los participantes.

Se recomienda realizar evaluaciones continuas mediante pre y post-test para medir el impacto de los programas del entrenamiento de potencia, a fin de optimizar las estrategias utilizadas y asegurar el progreso constante en el desarrollo físico de los adolescentes.

CAPÍTULO VI

6. Propuesta

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE POTENCIA PARA MEJORAR LA AGILIDAD MOTRIZ EN BOXEADORES PRE-JUVENILES

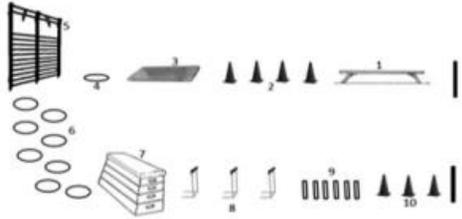
6.1. Objetivo general

Diseñar un programa de entrenamiento basado en el entrenamiento de potencia para incrementar la agilidad motriz en boxeadores pre-juveniles, mejorando así otras capacidades físicas, a través de sesiones de intensidad, carga y volumen de entrenamiento.

6.1 Justificación

El presente programa de la investigación tiene una justificación práctica, puesto que el entrenamiento de potencia es una técnica de entrenamiento que combina ejercicios de distintas intensidades, lo que permite adaptarse de manera dinámica a las capacidades físicas de los adolescentes. En la etapa de la adolescencia, el desarrollo de la potencia y la agilidad son fundamentales para mejorar el rendimiento físico y la salud en general. Al implementar un programa basado en este método, se busca aumentar la agilidad de manera eficiente y variada, lo cual no solo mejora la agilidad, sino que también otras capacidades físicas que mantiene a los adolescentes motivados y comprometidos, ya que rompe con la monotonía de los entrenamientos tradicionales. Además, al ser una estrategia flexible, se puede personalizar para ajustarse a las necesidades individuales de los participantes, promoviendo así una mejora progresiva en su condición física.

6.2 Planificaciones

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			<h1>PAFYD</h1>
	LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.			
	Autor: Andy Aguas		Tutor: Ph.D. Henry Gutierrez	
Deporte:	Boxeo	N° Estudiantes:		Semana: 1
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.			
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.			
Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas	
	Tiempo	Repeticiones		
Parte Inicial: Calentamiento	10'		Ejecutar movimientos adelante y atrás del cuello, rotación de hombros, elevación de brazos alternados, balanceo de cadera, skipping alto, talones a los glúteos, movimiento arriba y abajo de tobillos. Practica del circuito, antes de realizar el circuito deberá memorizar lo que tiene que realizar en cada estación.	
Parte Principal: Test de Agilidad motriz.  <p style="text-align: center;">Figura 1. Representación del test de agilidad.</p>	1h	2 intentos por estudiante	El deportista deberá: 1. Pasar por encima haciendo equilibrio. 2. Pasar corriendo, haciendo zigzag. 3. Hacer la voltereta. 4. Sentarse dentro de la ula-ula. 5. Tocar los dos pañuelos. 6. Saltar a dentro con los pies juntos. 7. Pasar por encima del obstáculo. 8. Saltar la 1ra y la 3ra valla pasando por debajo de la 2ª; 9. Alternar un pie en cada espacio; 10. Hacer una vuelta completa alrededor de cada cono. Por cada error realizado al momento de aplicar el test se le penalizara con 3 segundos extras.	
Parte Final: Vuelta a la calma	5'			

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			<h1>PAFYD</h1>
	LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.			
	Autor: Andy Aguas		Tutor: PhD. Henryry Gutiérrez	
Deporte:	Boxeo	Nº Estudiantes:	Semana: 1	Día: miércoles 21-08-24
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.			
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.			
Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas	
	Tiempo	Repeticiones		
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Ejecutar movimientos adelante y atrás del cuello, rotación de hombros, elevación de brazos alternados, balanceo de cadera, skipping alto, talones a los glúteos, movimiento arriba y abajo de tobillos.	
Parte Principal: Ejercicio 1 Sprint corto de 20m-30m. Ejercicio 2 Sentadillas con salto. Ejercicio 3 Sentadillas búlgaras. Ejercicio 4 Salto lateral con una pierna.	40'	(5x20m/30") (5x30m/30") (5x20"/40") (5x8/40") (4x15"/40")	Ejercicio 1 El estudiante realizara un sprint a su máxima velocidad en 20m y regresar caminando. Después realizamos lo mismo pero esta vez a 30 metros. Ejercicio 2 El estudiante se colocará en posición para realizar sentadillas, piernas separadas a la altura de los hombros, bajará con la espalda recta y se elevará con fuerza hasta despegar los pies del suelo y caer en punta de pies. Ejercicio 3 Se ubica una pierna sobre un banco y a otra apoyada en el suelo, se baja con la espalda recta y subimos tratando de mantener el equilibrio. Ejercicio 4 Salto lateral con una pierna, ubicamos un cono o un plato en el suelo, nos ubicamos junto a el y con una sola pierna saltamos sobre el pasando de un lado a otro tratando de saltar lo más rápido y alto posible.	
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	15'			



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ
EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.

Autor: Andy Aguas

Tutora: PhD. Henry Gutierrez

PAFYD

Deportes:	Boxeo	N° Estudiantes:		Semana: 1	Día: viernes 23-08-24
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.				
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.				
Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas		
	Tiempo	Repeticiones			
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos		
Parte Principal: Ejercicio 1 Flexiones explosivas. Ejercicio 2 Flexiones abiertas y cerradas con salto, Ejercicio 3 Velocidad de golpeo 10 de trabajo x 10 de descanso. Ejercicio 4 Mountain climber explosivos	40'	(3x10"/45") (4x12"/1') (4x1'/1') (5x30"/30")	Ejercicio 1 El deportista se colocará en de cubito ventral, brazos separados a la altura de los hombros y realizamos una flexión con la mayor fuerza posible, baja controlador y sube a potencia sin despegar las manos del suelo. Ejercicio 2 En la misma posición separamos los brazos una cuarta más ancha que los hombros y realizando una flexión explosiva apegamos y separamos los brazos. Ejercicio 3 En el saco de boxeo, empezaremos trabajado normal lanzando combinaciones, al momento de escuchar el silbato empezaremos a lanzar golpes con potencia y a velocidad, con el segundo silbato golpeamos normal, así por un minuto. Ejercicio 4 En la posición de cubito ventral elevamos la cadera, y empezamos a mover las piernas como si escaláramos una colina, el movimiento debe ser rápido y elevando las piernas con fuerza.		
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	15'				

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			<h1>PAFYD</h1>	
	LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.				
	Autor: Andy Aguas		Tutora: PhD. Henry Gutiérrez		
Deportes:	Boxeo	N° Estudiantes:		Semana: 2	Día: 26-08-2024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.				
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.				
Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas		
	Tiempo	Repeticiones			
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos. Mientras corren van realizando ejercicios de golpeo, desplazamientos y movilidad.		
Parte Principal: Ejercicio 1 Flexiones con aplauso – flexiones normales. Ejercicio 2 Flexiones cambiando de brazos. Ejercicio 3 Dominadas explosivas. Ejercicio 4 Dominadas con salto.	30'	(4x10/1') (4x10/1') (5x5/1') (5x5'/1')	Ejercicio 1 Realizamos 5 flexiones normales y seguido 5 flexiones explosivas con un aplauso cuando elevemos el pecho. Ejercicio 2 En posición de cubito ventral, con los brazos estirados a la altura de los hombros elevamos una mano a nuestro pecho, luego con un pequeño impulso cambiamos de mano. Ejercicio 3 En una barra nos suspendemos, con los brazos abiertos a la altura de los hombros y subimos lo más que podamos hasta pasar el pecho de ser posible, bajamos controlado y subimos explosivamente. Ejercicio 4 Desde el piso nos impulsamos con un salto para realizar la dominada nos mantenemos 2 segundos suspendidos y bajamos controlado, repetimos lo mismo empezando desde el piso.		
Parte Final: Vuelta a la calma Cuerda. Pelota.	5'	(3x2'/1') (3x2'/1')			



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN
BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

PAFYD

Autor: Andy Aguas

Tutor: Ph.D. Henry Gutierrez

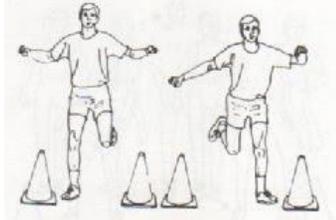
Deporte: Boxeo **N° Estudiantes:** **Semana:** 2 **Día:** 27-08-2024

Objetivo: Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.

Lugar: Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos. Mientras corren van realizando ejercicios de golpeo, desplazamientos y movilidad.
Parte Principal: Ejercicio 1 Saltar la cuerda. Botear la pelota. Ejercicio 2 Desplazamientos. Sombra. Ejercicio 3 Aparatos de boxeo. Ejercicio 4 Escuela de boxeo.	30'	(3x2'/1') (3x2'/1') (2x2'/1') (5x2'/1') (3x2'/1')	Ejercicio 1 Saltar a la cuerda libre, pero de manera seguida sin descansar. Botear la pelota con una mano en la guardia y la otra libre, cambiamos de brazo en cada asalto. Ejercicio 2 Desplazarse libremente por el cuadrilátero, tratando de hacer cambios de dirección, esquives, etc. Sombra libre con movimiento de pies, mientras se desplaza lanza golpes imaginando una pelea. Ejercicio 3 Golpeo de saco, cojín de pare, pera de boxeo. Ejercicio 4 Practicas defensas con compañeros de manera controlada, se les asigna una tarea de defensa y una de ataque y se les da la señal para que la ejecuten.
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'		

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			<h1>PAFYD</h1>
	LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.			
	Autor: Andy Aguas		Tutor: PhD. Henryry Gutiérrez	
Deportes:	Boxeo	N° Estudiantes:	8	Semana: 2
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.			
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.			
Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas	
	Tiempo	Repeticiones		
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos. Mientras corren van realizando ejercicios de golpeo, desplazamientos y movilidad.	
Parte Principal: Ejercicio 1 velocidad a 5, 10 y 15m. Ejercicio 2 Velocidad subiendo gradas Ejercicio 3 Saltos en gradas. Ejercicio 4 Saltos pliométricos.	30'	(4x4/1') (4x10m/1') (4x10m/1') (5x30"/1')	Ejercicio 1 Debe delimitar o señalar a 5, 10 y 15m. y debe salir a velocidad tocar la señal y regresar. Ejercicio 2 Subir de manera rápida las gradas, elevando bien las rodillas y brazos. Ejercicio 3 Saltamos realizando una sentadilla con salto a la siguiente grada, hasta llegar a la zona delimitada o señalada. Ejercicio 4 Hacemos una cruz con 4 conos y vamos a ir saltado primero con un pie, luego el otro y finalmente ambos.	
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'			



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ
EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

PAFYD

Autor: Andy Aguas

Tutor: PhD. Henry Gutierrez

Deporte: Boxeo **N° Estudiantes:** 8 **Semana:** 3 **Día:** 02-09-2024

Objetivo: Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.

Lugar: Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Ejecutar movimientos rotación de cuello, rotación de hombros, elevación de brazos alternados, rotación de cadera, skipping alto, talones a los glúteos, rotación de tobillos.
Parte Principal: Ejercicio 1 Flexiones alternando los brazos. Ejercicio 2 Flexiones con ligas de resistencia. Ejercicio 3 Dominadas con peso. Ejercicio 4 Curl de bíceps con barra.	30'	(5x10/1') (4x8/1) (4x8/1") (5x6/1')	Ejercicio 1 En posición de cubito ventral, con los brazos estirados a la altura de los hombros elevamos una mano a nuestro pecho, luego con un pequeño impulso cambiamos de mano. Ejercicio 2 En la posición para flexiones de pecho, atravesamos una liga alrededor de la espalda, sujetándola a nuestros brazos, realizaremos una flexión explosiva y controlaremos el descenso. Ejercicio 3 A las dominadas normales le añadimos una maleta con peso, no más de 15kg, dependiendo del deportista. explosivo y controlaremos el descenso. Ejercicio 4 Con los pies separados a la altura de los hombros, sujetamos la barra con un agarre supino, espalda recta, subimos la barra, flexionamos los codos. explosivo y controlaremos el descenso.
Parte Final: Vuelta a la calma	5'		

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO				<h1>PAFYD</h1>
	LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.				
	Autor: Andy Aguas		Tutor: Phd. Henry Gutierrez		
Deportes:	Boxeo	N° Estudiantes:	8	Semana: 3	Día: 03-092024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.				
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.				
Planificación:	Dosificación			Indicaciones Metodológicas	
	Tiempo	Repeticiones			
Parte Inicial: Calentamiento	5'			Ejecutar movimientos rotación de cuello, rotación de hombros, elevación de brazos alternados, rotación de cadera, skipping alto, talones a los glúteos, rotación de tobillos.	
Parte Principal: Ejercicio 1 Saltar la cuerda. Botear la pelota. Ejercicio 2 Desplazamientos. Sombra. Ejercicio 3 Aparatos de boxeo. Ejercicio 4 Escuela de boxeo.	30'	(3x2'/1') (3x2'/1')	(2x2'/1')	(5x2'/1')	(3x2'/1')
				Ejercicio 1 Saltar a la cuerda libre, pero de manera seguida sin descansar. Botear la pelota con una mano en la guardia y la otra libre, cambiamos de brazo en cada asalto. Ejercicio 2 Desplazarse libremente por el cuadrilátero, tratando de hacer cambios de dirección, esquives, etc. Sombra libre con movimiento de pies, mientras se desplaza lanza golpes imaginando una pelea. Ejercicio 3 Golpeo de saco, cojín de pare, pera de boxeo. Ejercicio 4 Practicar defensas con compañeros de manera controlada, se les asigna una tarea de defensa y una de ataque y se les da la señal para que la ejecuten.	
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'				



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN
BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

PAFYD

Autor: Andy Aguas

Tutor: PhD. Henry Gutierrez

Deportes: Boxeo **N° Estudiantes:** 8 **Semana:** 3 **Día:** 04-09-2024

Objetivo: Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.

Lugar: Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimiento. Mientras corren van realizando ejercicios de golpeo, desplazamientos y movilidad.
Parte Principal: Ejercicio 1 Velocidad 15, 30m. Ejercicio 2 Sentadillas con barra. Sentadilla con salto. Ejercicio 3 Zancadas con salto a una pierna. Ejercicio 4 Lanzamiento de balón.	30'	(4x15/45") (4x30/45") (4x6/1') (4x8/1') (4x7'1') (5x10/1)	Ejercicio 1 Se debe correr a máxima velocidad primero 15 y luego los 30 metros, en cada repetición se debe ir a la mayor velocidad posible. Ejercicio 2 Se trabaja sentadilla solo con el peso de la barra, se controla el rango de movimiento. Explosivo controlado el descenso. Sentadilla con salto, Explosivo controlado el descenso. Ejercicio 3 Se ubica en posición de zancadas, similar a dar un paso un poco largo, se flexiona la rodilla de la pierna adelantada y saltamos son el impulso de la subida. Ejercicio 4 En posición de sentadilla con el balo, descendemos y al momento de subir lanzamos el balón hacia la pared y lo volvemos a sujetar amortiguando su caída al momento de bajar.
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN
BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

PAFYD

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutiérrez

Deporte: Boxeo **N° Estudiantes:** 8 **Semana:** 4 **Día:** 09-09- 2024

Objetivo: Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.

Lugar: Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	10'		<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general, lubricación. • Especifico, en movimiento realizamos golpeo, juego de piernas y movimiento de cintura,
Parte Principal: Test de 1 Rm Ejercicio 1 Flexiones con peso. Ejercicio 2 Sentadilla libre. Ejercicio 3 Peso muerto.	1h		<ul style="list-style-type: none"> • Luego del calentamiento empezamos con el test de pecho, primero calentamos con 5 flexiones normales. Descansamos 1' a 2' • Colocamos peso en la espalda y hacemos la mayor cantidad de repeticiones que podamos. Descansamos de 2' a 3'. • Subimos el peso hasta que solo podamos hacer 1 repetición con ese peso (RM). • El mismo proceso lo repetimos en sentadilla libre y en peso muerto. Procurando que se realice con buena técnica y rango de movimiento, además teniendo en cuenta la escala de ,,,
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento.	5'		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ
EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutiérrez

PAFYD

Deporte:	Boxeo	N° Estudiantes:	8	Semana:	4	Día:	10-09-2024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.						
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.						
Planificación:	Dosificación			Indicaciones Metodológicas			
	Tiempo	Repeticiones					
Parte Inicial: Calentamiento	5'			Calentamiento general, lubricación. Específico, en movimiento realizamos golpeo, juego de piernas y movimiento de cintura- Desplazamiento y sombra			
Parte Principal: Ejercicio 1 Saltar la cuerda. Botear la pelota. Ejercicio 2 Desplazamientos. Sombra. Ejercicio 3 Aparatos de boxeo. Ejercicio 4 Escuela de boxeo.	30'	(3x2'/1') (3x2'/1')	(2x2'/1') (2x2'/1')	(5x2'/1')	(3x2'/1')	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> • Saltar a la cuerda libre, pero de manera seguida sin descansar. • Botear la pelota con una mano en la guardia y la otra libre, cambiamos de brazo en cada asalto. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> • Desplazarse libremente por el cuadrilátero, tratando de hacer cambios de dirección, esquives, etc. • Sombra libre con movimiento de pies, mientras se desplaza lanza golpes imaginando una pelea. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> • Golpeo de saco, cojín de pare, pera de boxeo. Ejercicio 4 <ul style="list-style-type: none"> • Practicas defensas con compañeros de manera controlada, se les asigna una tarea de defensa y una de ataque y se les da la señal para que la ejecuten. 	
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'						



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ
EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutiérrez

PAFYD

Deportes:	Boxeo	Nº Estudiantes:	8	Semana: 4	Día: 11-09-2024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.				
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.				
Sesiones de Entrenamiento					
Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas		
	Tiempo	Repeticiones			
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos.		
Parte Principal: Ejercicio 1 Flexiones explosivas. Flexiones con peso. Ejercicio 2 Fondos en banca. Ejercicio 3 Burpie con salto al cajón. Sentadilla con peso. Ejercicio 4 Sentadilla búlgara. Búlgara con salto	30'	(4x6/1'30) (3x5/1'30) (4x12"/1'30) (4x20"/2') (4x5/2') (4x6/1, 30") (4x4/1,30")	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> Brazos a la altura de los hombros, bajamos controlando el peso y subimos explosivo dando un salto con los brazos. Flexiones normales, ubicamos peso de un 70% y bajamos y subimos controlados. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> Apoyados en una banca o grada, la sujetamos de espaldas y elevamos las piernas en otra banca o con la ayuda de un compañero, y bajamos solo flexionando los codos. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> Realizamos un burpie y saltamos sobre la caja y hacemos lo mismo al otro lado. Sentadilla con barra con peso de 70%. Ejercicio 4 <ul style="list-style-type: none"> Sujetamos una pesa en ambas manos nos ubicamos en posición para hacer una sentadilla búlgara y realizamos el ejercicio. Soltamos las pesas y en la misma posición en vez de solo subir esta vez damos un salto al momento de subir. 		
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'				



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN
BOXEADORES PRE-JUVENILES.

PAFYD

Autor: Andy Aguas

Tutor: PhD. Henry Gutierrez

Deporte:	Boxeo	Nº Estudiantes:	8	Semana: 5	Día: 16-09-2024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.				
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.				

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	10'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos. Mientras corren van realizando ejercicios de golpeo, desplazamientos y movilidad.
Parte Principal: Ejercicio 1 Flexiones con aplauso. Flexiones con peso. Ejercicio 2 Flexiones en diamante explosivas Fondos explosivos. Ejercicio 3 Dominadas con peso. Dominadas explosivas. Ejercicio 4. Press militar.	1h	(4x6/1') (4x5/1') (4x4/1') (4x8/1') (5x5/1') (4x5/1') (5x6'/1')	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> Realiza una flexión estándar y empuja con fuerza para aplaudir en el aire antes de volver a la posición inicial. Coloca peso adicional en la espalda mientras realizas flexiones estándar. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> Junta las manos formando un diamante y empuja explosivamente al subir. Baja hasta que los codos estén a 90 grados y empuja explosivamente para despegar las manos de las barras. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> Coloca peso adicional en un cinturón o chaleco y realiza dominadas estándar. Sube rápidamente hasta que el pecho llegue a la barra, descendiendo con control. Ejercicio 4 <ul style="list-style-type: none"> Levanta una barra o mancuernas desde los hombros hasta extender completamente los brazos sobre la cabeza.
Parte Final: Vuelta a la calma	5'		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ
EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

Autor: Andy Aguas

Tutor: PhD. Henryry Gutiérrez

PAFYD

Deportes:	Boxeo	N° Estudiantes:	8	Semana: 5	Día: 17-09-2024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.				
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.				
Sesiones de Entrenamiento					
Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas		
	Tiempo	Repeticiones			
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento general, lubricación. Específico, en movimiento realizamos golpeo, juego de piernas y movimiento de cintura- Desplazamiento y sombra		
Parte Principal: Ejercicio 1 Saltar la cuerda. Botear la pelota. Ejercicio 2 Desplazamientos. Sombra. Ejercicio 3 Aparatos de boxeo. Ejercicio 4 Escuela de boxeo.	30'	(3x2'/1') (3x2'/1') (2x2'/1') (2x2'/1') (5x2'/1') (3x2'/1')	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> • Saltar a la cuerda libre, pero de manera seguida sin descansar. • Botear la pelota con una mano en la guardia y la otra libre, cambiamos de brazo en cada asalto. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> • Desplazarse libremente por el cuadrilátero, tratando de hacer cambios de dirección, esquives, etc. • Sombra libre con movimiento de pies, mientras se desplaza lanza golpes imaginando una pelea. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> • Golpeo de saco, cojín de pare, pera de boxeo. Ejercicio 4 Prácticas defensas con compañeros de manera controlada, se les asigna una tarea de defensa y una de ataque y se les da la señal para que la ejecuten.		
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'				



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.

Autor: Andy Aguas

Tutora: Ph.D. Henryry Gutiérrez

PAFYD

Deportes: Boxeo **N° Estudiantes:** 8 **Semana:** 5 **Día:** 18-09-2024

Objetivo: Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.

Lugar: Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos. Mientras corren van realizando ejercicios de golpeo, desplazamientos y movilidad.
Parte Principal: Ejercicio 1 Carrera de velocidad con lastre. Saltos en gradas. Ejercicio 2 Sentadilla búlgara. Búlgara con salto. Ejercicio 3 Sentadilla con salto y barra Ejercicio 4 Peso muerto.	30'	(3x20m/1') (3x10'/1') (4x5/1') (3x5'/1') (4x5'/1') (5x5'/30'')	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> • Corre a máxima velocidad arrastrando un lastre (un compañero sujetándote de la cintura) para aumentar la resistencia. • Salta rápidamente de un escalón al siguiente con ambos pies, concentrándote en la explosividad. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> • Con un pie apoyado en una superficie elevada, realiza una sentadilla profunda con la pierna delantera. Con una mancuerna en cada brazo. • Realiza una sentadilla búlgara y salta explosivamente con la pierna de apoyo. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> • Realiza una sentadilla con barra y salta explosivamente al subir, manteniendo el control de la barra. Con el peso de la barra. Ejercicio 4 <ul style="list-style-type: none"> • Levanta una barra desde el suelo hasta la altura de las caderas, manteniendo la espalda recta y las piernas activas. Con un peso del 70%.
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutiérrez

PAFYD

Deporte:	Boxeo	N° Estudiantes:	8	Semana: 6	Día: lunes 23-09-2024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.				
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.				
Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas		
	Tiempo	Repeticiones			
Parte Inicial: Calentamiento	10'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos. Mientras corren van realizando ejercicios de golpeo, desplazamientos y movilidad.		
Parte Principal: Ejercicio 1 Flexiones con ligas. Flexiones con peso. Ejercicio 2 Fondos explosivos. Fondos con peso. Ejercicio 3 Dominadas con peso. Dominadas explosivas. Ejercicio 4. Clean and press con barra.	1h	<p>(4x6/1')</p> <p>(4x5/1')</p> <p>(4x4/1')</p> <p>(4x5/1')</p> <p>(5x4/1')</p> <p>(4x5/1')</p> <p>(5x6/1')</p>	<p>Ejercicio 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza una flexión estándar y empuja con fuerza, ubicando una liga de resistencia por detrás de tu espalda. Coloca peso adicional en la espalda mientras realizas flexiones estándar. <p>Ejercicio 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Baja hasta que los codos estén a 90 grados y empuja explosivamente para despegar las manos de las barras. Coloca peso adicional, con un cinturón o una mochila y realiza fondos convencionales. <p>Ejercicio 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Coloca peso adicional en un cinturón o chaleco y realiza dominadas estándar. Sube rápidamente hasta que el pecho llegue a la barra, descendiendo con control. <p>Ejercicio 4</p> <ul style="list-style-type: none"> Levanta la barra desde el suelo hasta los hombros (clean) y luego empújala sobre la cabeza (press) en un movimiento continuo. 		
Parte Final: Vuelta a la calma Cuerda. Pelota.	5'				



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ
EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutiérrez

PAFYD

Deportes:	Boxeo	Nº Estudiantes:	8	Semana:	6	Día:	24-09-2024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.						
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.						
Planificación:				Dosificación		Indicaciones Metodológicas	
		Tiempo		Repeticiones			
Parte Inicial: Calentamiento		5'				Calentamiento general, lubricación. Específico, en movimiento realizamos golpeo, juego de piernas y movimiento de cintura-Desplazamiento y sombra	
Parte Principal: Ejercicio 1 Saltar la cuerda. Botear la pelota. Ejercicio 2 Desplazamientos. Sombra. Ejercicio 3 Aparatos de boxeo. Ejercicio 4 Escuela de boxeo.		30'		(3x2'/1') (3x2'/1')		Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> • Saltar a la cuerda libre, pero de manera seguida sin descansar. • Botear la pelota con una mano en la guardia y la otra libre, cambiamos de brazo en cada asalto. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> • Desplazarse libremente por el cuadrilátero, tratando de hacer cambios de dirección, esquives, etc. • Sombra libre con movimiento de pies, mientras se desplaza lanza golpes imaginando una pelea. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> • Golpeo de saco, cojín de pare, pera de boxeo. Ejercicio 4 Prácticas defensas con compañeros de manera controlada, se les asigna una tarea de defensa y una de ataque y se les da la señal para que la ejecuten.	
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.		5'					



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ
EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

Autor: Andy Aguas

Tutora: Ph.D. Henry Gutierrez

PAFYD

Deportes:	Boxeo	Nº	30	Semana: 6	Día: 25-09-2024
------------------	-------	----	----	------------------	------------------------

Objetivo: Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.

Lugar: Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos. Mientras corren van realizando ejercicios de golpeo, desplazamientos y movilidad.
Parte Principal: Ejercicio 1 Saltos al cajón. Sentadilla libre. Ejercicio 2 Estocadas inversas con barra y salto Empujes con barra y salto Ejercicio 3 Balanceos con pesas rusas. Ejercicio 4 Peso muerto.	30'	(4x10/45") (4x6"/45") (4x10"/1') (4x10"/45") (4x1'/1') (5x6"/30")	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> Salta explosivamente desde el suelo hasta un cajón o plataforma, aterrizando suavemente con ambos pies. Realizamos sentadilla con un 70% de la carga. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> Da un paso hacia atrás con una pierna en una estocada, luego salta explosivamente y alterna las piernas, manteniendo la barra en los hombros Empuja la barra desde los hombros mientras saltas explosivamente, extendiendo completamente los brazos al elevarla sobre la cabeza. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> Sostén la pesa rusa con ambas manos y balancéala desde entre las piernas hasta la altura del pecho, usando la fuerza de caderas y piernas. Ejercicio 4 <ul style="list-style-type: none"> Levanta una barra desde el suelo hasta la altura de las caderas, manteniendo la espalda recta y las piernas ligeramente flexionadas.
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN
BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

PAFYD

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henryry Gutiérrez

Deporte: Boxeo **N° Estudiantes:** 8 **Semana:** 7 **Día:** 30-09-2024

Objetivo: Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.

Lugar: Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	10'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos.
Parte Principal: Ejercicio 1 Flexiones explosivas. Flexiones con peso. Ejercicio 2 Fondos explosivos. Fondos con peso. Ejercicio 3 Dominadas con peso. Dominadas explosivas. Ejercicio 4. Lanzamientos de balón a una mano. Pres unilaterales para hombros.	1h	(4x6/1') (4x5/1') (4x4/1') (4x5/1') (5x4/1') (4x5/1') (5x6/1') (5x6/1')	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> Realiza una flexión estándar y empuja con fuerza, hasta elevar el pecho y separar las manos del piso. Coloca peso adicional en la espalda mientras realizas flexiones estándar. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> Baja hasta que los codos estén a 90 grados y empuja explosivamente para despegar las manos de las barras. Coloca peso adicional, con un cinturón o una mochila y realiza fondos convencionales. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> Coloca peso adicional en un cinturón o chaleco y realiza dominadas estándar. Sube rápidamente hasta que el pecho llegue a la barra, descendiendo con control. Ejercicio 4 <ul style="list-style-type: none"> Lanzar el balón medicinal, con fuerza contra la pared, simulando un golpe recto. Apoyando una barra en una esquina, sujetamos un extremo y empujamos la barra sobre la cabeza.
Parte Final: Vuelta a la calma	5'		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ
EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutiérrez

PAFYD

Deportes: Boxeo **N° Estudiantes:** 8 **Semana:** 7 **Día:** 01-10-2024

Objetivo: Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.

Lugar: Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento general, lubricación. Especifico, en movimiento realizamos golpeo, juego de piernas y movimiento de cintura- Desplazamiento y sombra
Parte Principal: Ejercicio 1 Saltar la cuerda. Botear la pelota. Ejercicio 2 Desplazamientos. Sombra. Ejercicio 3 Aparatos de boxeo. Ejercicio 4 Escuela de boxeo.	30'	(3x2'/1') (3x2'/1') (2x2'/1') (2x2'/1') (5x2'/1') (3x2'/1')	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> • Saltar a la cuerda libre, pero de manera seguida sin descansar. • Botear la pelota con una mano en la guardia y la otra libre, cambiamos de brazo en cada asalto. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> • Desplazarse libremente por el cuadrilátero, tratando de hacer cambios de dirección, esquives, etc. • Sombra libre con movimiento de pies, mientras se desplaza lanza golpes imaginando una pelea. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> • Golpeo de saco, cojín de pare, pera de boxeo. Ejercicio 4 Practicas defensas con compañeros de manera controlada, se les asigna una tarea de defensa y una de ataque y se les da la señal para que la ejecuten.
Parte Final: Cuerda. Pelota Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'		

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO				<h1>PAFYD</h1>
	LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.				
	Autor: Andy Aguas		Tutor: Henry Gutiérrez		
Deportes:	Boxeo	N° Estudiantes:	8	Semana: 7	Día: 02-10-2024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.				
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.				
Sesiones de Entrenamiento					
Planificación:	Dosificación			Indicaciones Metodológicas	
	Tiempo	Repeticiones			
Parte Inicial: Calentamiento	5'			Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos. Mientras corren van realizando ejercicios de golpeo, desplazamientos y movilidad.	
Parte Principal: Ejercicio 1 Sentadilla con saltos. Peso muerto. Ejercicio 2 Estocadas inversas con barra y salto. Empujes con barra y salto Ejercicio 3 Balanceos con pesas rusas. Estocadas a cada lado Ejercicio 4 Empuje de resistencia con un compañero.	30'	(4x10"/45") (4x6"/45") (4x10"/1') (4x10"/45") (4x30"/1') (4x30"/1') (1x4"/1")	Ejercicio 1 -Realizamos sentadillas explosivas saltando al momento de elevarnos. -Levanta una barra desde el suelo hasta la altura de las caderas Ejercicio 2 -Da un paso hacia atrás con una pierna en una estocada, luego salta explosivamente y alterna las piernas, manteniendo la barra en los hombros -Empuja la barra desde los hombros mientras saltas explosivamente, extendiendo completamente los brazos al elevarla sobre la cabeza. Ejercicio 3 -Balancea la pesa desde entre las piernas hasta la altura del pecho, usando la fuerza de caderas y piernas. -Saltamos hacia la derecha haciendo una estocada, luego cambiamos a la pierna izquierda con un salto. Ejercicio 4 -En parejas trataremos de llevar a nuestro compañero hasta el otro extremo.		
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'				



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN
BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

PAFYD

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutierrez

Deporte:	Boxeo	N° Estudiantes:	8	Semana: 8	Día: 07-10-2024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.				
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.				
Planificación:	Dosificación			Indicaciones Metodológicas	
	Tiempo	Repeticiones			
Parte Inicial: Calentamiento	10'			Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos.	
Parte Principal: Ejercicio 1 Flexiones con explosivas. Flexiones con cajones. Ejercicio 2 Fondos explosivos. Fondos con peso. Ejercicio 3 Dominadas con peso. Dominadas explosivas. Ejercicio 4. Lanzamiento de balón. Ganchos con disco. Press a una mano con barra.	1h	(4x6/1') (4x5/1')	(4x4/1') (4x5/1')	(5x4/1') (4x5/1')	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> Realiza una flexión estándar y empuja con fuerza, hasta que tus manos se separen del piso. Ubicando dos cajones a los lados de cada brazo, realizamos una flexión en medio de ellos y explosivamente subimos hasta aterrizar en los dos cajones. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> Baja hasta que los codos estén a 90 grados y empuja explosivamente para despegar las manos de las barras. Coloca peso adicional, con un cinturón o una mochila y realiza fondos convencionales. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> Coloca peso adicional en un cinturón o chaleco y realiza dominadas estándar. Sube rápidamente hasta que el pecho llegue a la barra, descendiendo con control. Ejercicio 4 <ul style="list-style-type: none"> Lanzamos un balón medicinal contra la pared, simulando un golpe. Sujetamos el disco con ambas manos y giramos nuestro tronco simulando lanzar un gancho. Empujamos la barra con un solo brazo sobre nuestra cabeza.
Parte Final: Vuelta a la calma Cuerda. Pelota.	5'				



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutiérrez

PAFYD

Deportes: Boxeo | **N° Estudiantes:** 8 | **Semana:** 8 | **Día:** 08-10-2024

Objetivo: Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.

Lugar: Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento general, lubricación. Especifico, en movimiento realizamos golpeo, juego de piernas y movimiento de cintura- Desplazamiento y sombra
Parte Principal: Ejercicio 1 Saltar la cuerda. Botear la pelota. Ejercicio 2 Desplazamientos. Sombra. Ejercicio 3 Aparatos de boxeo. Ejercicio 4 Escuela de boxeo.	30'	(3x2'/1') (3x2'/1') (2x2'/1') (2x2'/1') (5x2'/1') (3x2'/1')	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> • Saltar a la cuerda libre, pero de manera seguida sin descansar. • Botear la pelota con una mano en la guardia y la otra libre, cambiamos de brazo en cada asalto. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> • Desplazarse libremente por el cuadrilátero, tratando de hacer cambios de dirección, esquives, etc. • Sombra libre con movimiento de pies, mientras se desplaza lanza golpes imaginando una pelea. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> • Golpeo de saco, cojín de pare, pera de boxeo. Ejercicio 4 Practicas defensas con compañeros de manera controlada, se les asigna una tarea de defensa y una de ataque y se les da la señal para que la ejecuten.
Parte Final: Cuerda. Pelota Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN
BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

PAFYD

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutiérrez

Deporte:	Boxeo	N° Estudiantes:	8	Semana:	9	Día:	14-10-2024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.						
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.						

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	10'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos. Mientras corren van realizando ejercicios de golpeo, desplazamientos y movilidad.
Parte Principal: Ejercicio 1 Flexiones con ligas. Flexiones con peso. Ejercicio 2 Fondos explosivos. Fondos con peso. Ejercicio 3 Dominadas con peso. Dominadas explosivas. Ejercicio 4. Tregar el cabo.	1h	(4x6/1') (4x5/1') (4x4/1') (4x5/1') (5x4/1') (4x5/1') (5x6'/1')	<p align="center">Ejercicio 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza una flexión estándar y empuja con fuerza, ubicando una liga de resistencia por detrás de tu espalda. Coloca peso adicional en la espalda mientras realizas flexiones estándar. <p align="center">Ejercicio 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Baja hasta que los codos estén a 90 grados y empuja explosivamente para despegar las manos de las barras. Coloca peso adicional, con un cinturón o una mochila y realiza fondos convencionales. <p align="center">Ejercicio 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Coloca peso adicional en un cinturón o chaleco y realiza dominadas estándar. Sube rápidamente hasta que el pecho llegue a la barra, descendiendo con control. <p align="center">Ejercicio 4</p> <ul style="list-style-type: none"> Sube por una cuerda usando la fuerza de brazos y, a veces, las piernas para impulsarte.
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ
EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutiérrez

PAFYD

Deportes:	Boxeo	N° Estudiantes:	8	Semana: 9	Día: 15-10-2024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.				
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.				
Sesiones de Entrenamiento					
Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas		
	Tiempo	Repeticiones			
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento general, lubricación. Específico, en movimiento realizamos golpeo, juego de piernas y movimiento de cintura- Desplazamiento y sombra		
Parte Principal: Ejercicio 1 Saltar la cuerda. Botear la pelota. Ejercicio 2 Desplazamientos. Sombra. Ejercicio 3 Aparatos de boxeo. Ejercicio 4 Escuela de boxeo.	30'	(3x2'/1') (3x2'/1') (2x2'/1') (2x2'/1') (5x2'/1') (3x2'/1')	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> • Saltar a la cuerda libre, pero de manera seguida sin descansar. • Botear la pelota con una mano en la guardia y la otra libre, cambiamos de brazo en cada asalto. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> • Desplazarse libremente por el cuadrilátero, tratando de hacer cambios de dirección, esquives, etc. • Sombra libre con movimiento de pies, mientras se desplaza lanza golpes imaginando una pelea. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> • Golpeo de saco, cojín de pare, pera de boxeo. Ejercicio 4 Practicas defensas con compañeros de manera controlada, se les asigna una tarea de defensa y una de ataque y se les da la señal para que la ejecuten.		
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'				



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ
EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutiérrez

PAFYD

Deportes:	Boxeo	Nº	8	Semana: 9	Día: 16-10-2024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.				
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.				
Sesiones de Entrenamiento					
Planificación:	Dosificación			Indicaciones Metodológicas	
	Tiempo	Repeticiones			
Parte Inicial: Calentamiento	5'			Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos. Mientras corren van realizando ejercicios de golpeo, desplazamientos y movilidad.	
Parte Principal: Ejercicio 1 Saltos al cajón. Sentadilla libre. Ejercicio 2 Estocadas inversas con barra y salto Empujes con barra y salto Ejercicio 3 Balanceos con pesas rusas. Ejercicio 4 Peso muerto.	30'	(4x10/45") (4x6"/45") (4x10"/1') (4x10"/45") (4x1'/1') (5x6"/1')	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> Salta explosivamente desde el suelo hasta un cajón o plataforma, aterrizando suavemente con ambos pies. Realizamos sentadilla con un 70% de la carga. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> Da un paso hacia atrás con una pierna en una estocada, luego salta explosivamente y alterna las piernas, manteniendo la barra en los hombros Empuja la barra desde los hombros mientras saltas explosivamente, extendiendo completamente los brazos al elevarla sobre la cabeza. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> Sostén la pesa rusa con ambas manos y balancéala desde entre las piernas hasta la altura del pecho, usando la fuerza de caderas y piernas. Ejercicio 4 Levanta una barra desde el suelo hasta la altura de las caderas, manteniendo la espalda recta y las piernas ligeramente flexionadas.		
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'				



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN
BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

PAFYD

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutierrez

Deporte: Boxeo **N° Estudiantes:** 8 **Semana:** 10 **Día:** 21-10-2024

Objetivo: Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.

Lugar: Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	10'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos. Mientras corren van realizando ejercicios de golpeo, desplazamientos y movilidad.
Parte Principal: Ejercicio 1 Flexiones con ligas. Flexiones con peso. Ejercicio 2 Fondos explosivos. Fondos con peso. Ejercicio 3 Dominadas con peso. Dominadas explosivas. Ejercicio 4. Clean and press con barra.	1h	(4x6/1') (4x5/1') (4x4/1') (4x5/1') (5x4/1') (4x5/1') (5x6/1')	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> Realiza una flexión estándar y empuja con fuerza, ubicando una liga de resistencia por detrás de tu espalda. Coloca peso adicional en la espalda mientras realizas flexiones estándar. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> Baja hasta que los codos estén a 90 grados y empuja explosivamente para despegar las manos de las barras. Coloca peso adicional, con un cinturón o una mochila y realiza fondos convencionales. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> Coloca peso adicional en un cinturón o chaleco y realiza dominadas estándar. Sube rápidamente hasta que el pecho llegue a la barra, descendiendo con control. Ejercicio 4 Levanta la barra desde el suelo hasta los hombros (clean) y luego empújala sobre la cabeza (press) en un movimiento continuo.
Parte Final: Vuelta a la calma Cuerda. Pelota.	5'		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN
BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

PAFYD

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutiérrez

Deportes: Boxeo **N° Estudiantes:** 8 **Semana:** 10 **Día:** 22-10-1014

Objetivo: Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.

Lugar: Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento general, lubricación. Específico, en movimiento realizamos golpeo, juego de piernas y movimiento de cintura- Desplazamiento y sombra
Parte Principal: Ejercicio 1 Saltar la cuerda. Botear la pelota. Ejercicio 2 Desplazamientos. Sombra. Ejercicio 3 Aparatos de boxeo. Ejercicio 4 Escuela de boxeo.	30'	(3x2'/1') (3x2'/1') (2x2'/1') (2x2'/1') (5x2'/1') (3x2'/1')	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> • Saltar a la cuerda libre, pero de manera seguida sin descansar. • Botear la pelota con una mano en la guardia y la otra libre, cambiamos de brazo en cada asalto. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> • Desplazarse libremente por el cuadrilátero, tratando de hacer cambios de dirección, esquives, etc. • Sombra libre con movimiento de pies, mientras se desplaza lanza golpes imaginando una pelea. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> • Golpeo de saco, cojín de pare, pera de boxeo. Ejercicio 4 Practicas defensas con compañeros de manera controlada, se les asigna una tarea de defensa y una de ataque y se les da la señal para que la ejecuten.
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ
EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutiérrez

PAFYD

Deportes: Boxeo **N° Estudiantes:** 8 **Semana:** 10 **Día:** 23-10-2024

Objetivo: Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.

Lugar: Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos. Mientras corren van realizando ejercicios de golpeo, desplazamientos y movilidad.
Parte Principal: Ejercicio 1 Saltos al cajón. Sentadilla libre. Ejercicio 2 Estocadas inversas con barra y salto Empujes con barra y salto Ejercicio 3 Balanceos con pesas rusas. Ejercicio 4 Peso muerto.	30'	(4x10/45") (4x6"/45") (4x10"/1') (4x10"/45") (4x1'/1') (5x6"/30")	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> Salta explosivamente desde el suelo hasta un cajón o plataforma, aterrizando suavemente con ambos pies. Realizamos sentadilla con un 70% de la carga. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> Da un paso hacia atrás con una pierna en una estocada, luego salta explosivamente y alterna las piernas, manteniendo la barra en los hombros Empuja la barra desde los hombros mientras saltas explosivamente, extendiendo completamente los brazos al elevarla sobre la cabeza. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> Sostén la pesa rusa con ambas manos y balancéala desde entre las piernas hasta la altura del pecho, usando la fuerza de caderas y piernas. Ejercicio 4 Levanta una barra desde el suelo hasta la altura de las caderas, manteniendo la espalda recta y las piernas ligeramente flexionadas.
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN
BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

PAFYD

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutiérrez

Deporte:	Boxeo	N°		Semana: 11	Día: 28-10-2024
		Estudiantes:			

Objetivo: Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.

Lugar: Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	10'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos
Parte Principal: Ejercicio 1 Flexiones explosivas. Flexiones con peso. Ejercicio 2 Fondos explosivos. Fondos con peso. Ejercicio 3 Dominadas con peso. Dominadas explosivas. Ejercicio 4. Lanzamientos de balón a una mano. Pres unilaterales para hombros.	1h	(4x6/1') (4x5/1') (4x4/1') (4x5/1') (5x4/1') (4x5/1') (5x6/1') (5x6/1')	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> Realiza una flexión estándar y empuja con fuerza, hasta elevar el pecho y separar las manos del piso. Coloca peso adicional en la espalda mientras realizas flexiones estándar. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> Baja hasta que los codos estén a 90 grados y empuja explosivamente para despegar las manos de las barras. Coloca peso adicional, con un cinturón o una mochila y realiza fondos convencionales. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> Coloca peso adicional en un cinturón o chaleco y realiza dominadas estándar. Sube rápidamente hasta que el pecho llegue a la barra, descendiendo con control. Ejercicio 4 <ul style="list-style-type: none"> Lanzar el balón medicinal, con fuerza contra la pared, simulando un golpe recto. Apoyando una barra en una esquina, sujetamos un extremo y empujamos la barra sobre la cabeza.
Parte Final: Vuelta a la calma	5'		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ
EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutierrez

PAFYD

Deportes: Boxeo **N° Estudiantes:** **Semana:** 11 **Día:** 29-10-2024

Objetivo: Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.

Lugar: Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento general, lubricación. Especifico, en movimiento realizamos golpeo, juego de piernas y movimiento de cintura- Desplazamiento y sombra
Parte Principal: Ejercicio 1 Saltar la cuerda. Botear la pelota. Ejercicio 2 Desplazamientos. Sombra. Ejercicio 3 Aparatos de boxeo. Ejercicio 4 Escuela de boxeo.	30'	(3x2'/1') (3x2'/1') (2x2'/1') (2x2'/1') (5x2'/1') (3x2'/1')	Ejercicio 1 <ul style="list-style-type: none"> • Saltar a la cuerda libre, pero de manera seguida sin descansar. • Botear la pelota con una mano en la guardia y la otra libre, cambiamos de brazo en cada asalto. Ejercicio 2 <ul style="list-style-type: none"> • Desplazarse libremente por el cuadrilátero, tratando de hacer cambios de dirección, esquivas, etc. • Sombra libre con movimiento de pies, mientras se desplaza lanza golpes imaginando una pelea. Ejercicio 3 <ul style="list-style-type: none"> • Golpeo de saco, cojín de pare, pera de boxeo. Ejercicio 4 Practicas defensas con compañeros de manera controlada, se les asigna una tarea de defensa y una de ataque y se les da la señal para que la ejecuten.
Parte Final: Cuerda. Pelota Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ
EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

PAFYD

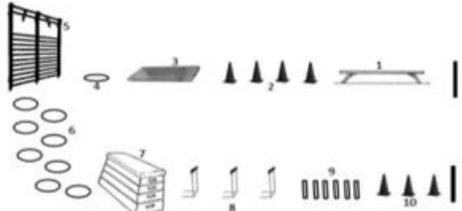
Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutiérrez

Deportes:	Boxeo	N° Estudiantes:	8	Semana: 11	Día: 30-10-2024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.				
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.				

Sesiones de Entrenamiento

Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
	Tiempo	Repeticiones	
Parte Inicial: Calentamiento	5'		Calentamiento de lubricación articular. Calentamiento específico en movimientos. Mientras corren van realizando ejercicios de golpeo, desplazamientos y movilidad.
Parte Principal: Ejercicio 1 Sentadilla con saltos. Peso muerto. Ejercicio 2 Estocadas inversas con barra y salto. Empujes con barra y salto Ejercicio 3 Balanceos con pesas rusas. Estocadas a cada lado Ejercicio 4 Empuje de resistencia con un compañero.	30'	(4x10/45") (4x6"/45") (4x10"/1') (4x10"/45") (4x30"/1') (4x30"/1') (1x4"/1")	Ejercicio 1 -Realizamos sentadillas explosivas saltando al momento de elevarnos. -Levanta una barra desde el suelo hasta la altura de las caderas Ejercicio 2 -Da un paso hacia atrás con una pierna en una estocada, luego salta explosivamente y alterna las piernas, manteniendo la barra en los hombros -Empuja la barra desde los hombros mientras saltas explosivamente, extendiendo completamente los brazos al elevarla sobre la cabeza. Ejercicio 3 -Balancea la pesa desde entre las piernas hasta la altura del pecho, usando la fuerza de caderas y piernas. -Saltamos hacia la derecha haciendo una estocada, luego cambiamos a la pierna izquierda con un salto. Ejercicio 4 -En parejas trataremos de llevar a nuestro compañero hasta el otro extremo.
Parte Final: Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'		

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO				PAFYD
	LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.				
	Autor: Andy Aguas		Tutor: Henry Gutierrez		
Deporte:	Boxeo	N° Estudiantes:	8	Semana: 12	Día: 05-11-2024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.				
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.				
Sesiones de Entrenamiento					
Planificación:	Dosificación		Indicaciones Metodológicas		
	Tiempo	Repeticiones			
Parte Inicial: Calentamiento	10'		Ejecutar movimientos adelante y atrás del cuello, rotación de hombros, elevación de brazos alternados, balanceo de cadera, skipping alto, talones a los glúteos, movimiento arriba y abajo de tobillos. Practica del circuito, antes de realizar el circuito deberá memorizar lo que tiene que realizar en cada estación.		
Parte Principal: Test de Agilidad motriz.  Figura 1. Representación del test de agilidad.	1h	2 intentos por estudiante	El deportista deberá: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasar por encima haciendo equilibrio. 2. Pasar corriendo, haciendo zigzag. 3. Hacer la voltereta. 4. Sentarse dentro de la ula-ula. 5. Tocar los dos pañuelos. 6. Saltar a dentro con los pies juntos. 7. Pasar por encima del obstáculo. 8. Saltar la 1ra y la 3ra valla pasando por debajo de la 2ª; 9. Alternar un pie en cada espacio; 10. Hacer una vuelta completa alrededor de cada cono. Por cada error realizado al momento de aplicar el test se le penalizara con 3 segundos extras.		
Parte Final: Vuelta a la calma	5'				



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**LA POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ
EN BOXEADORES PRE-JUVENILES.**

Autor: Andy Aguas

Tutor: Henry Gutiérrez

PAFYD

Deportes:	Boxeo	N° Estudiantes:		Semana: 12	Día: 06-11-2024
Objetivo:	Evaluar la agilidad motriz actual en los deportistas.				
Lugar:	Gimnasio de boxeo del coliseo Teodoro Gallegos Borja F.D.CH.				
Planificación:	Dosificación			Indicaciones Metodológicas	
	Tiempo	Repeticiones			
Parte Inicial: Calentamiento	5'			Calentamiento general, lubricación. Específico, en movimiento realizamos golpeo, juego de piernas y movimiento de cintura- Desplazamiento y sombra	
Parte Principal: Ejercicio 1 Saltar la cuerda. Botear la pelota. Ejercicio 2 Desplazamientos. Sombra. Ejercicio 3 Aparatos de boxeo. Ejercicio 4 Escuela de boxeo.	30'	(3x2'/1') (3x2'/1')	(2x2'/1') (2x2'/1')	(5x2'/1')	(3x2'/1')
Parte Final: Cuerda. Pelota Vuelta a la calma Estiramiento. Flexibilidad.	5'				

Bibliografía

- Astete Rebolledo, C. F. (2018). *La relación entre la agilidad, la potencia anaeróbica y la composición corporal en deportistas universitarios*. Obtenido de Revista de entrenamiento deportivo = Journal of Sports Training: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6533353>
- Ortíz, D. C., Daude, S. D., Rodríguez Cañabate, D., & Zagalaz Sánchez, M. L. (2017). *Dialnet*. Obtenido de La percusión corporal como instrumento para mejorar la agilidad motriz: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6182349>
- Anita, M., & Prof. DM, J. (2020). Agility a real need for Kabaddi player. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 423, 424.
- Aricapa-Quiroga, J., Morales-Rojas, J., Soler Cano, E., Dimaté Muller, M. A., & Mauricio Celis, J. (15 de 01 de 2024). *Potencia y agilidad en jóvenes tenistas y futbolistas*. Obtenido de Cuerpo, Cultura Y Movimiento: <https://doi.org/10.15332/2422474X.9709>
- Corredor-Serrano, L. F., Garcia-Chaves, D. C., Davila Bernal, A., & lay villay, W. s. (28 de 06 de 2023). *Composición corporal, fuerza explosiva y agilidad en jugadores de baloncesto profesional (Body composition, explosive strength, and agility in professional basketball players)*. Obtenido de Retos, 49, 189–195: <https://doi.org/10.47197/retos.v49.96636>
- Domínguez-Gavia, Candia-Luján, R., & Pérez Guerra, E. (21 de enero de 2024). *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*. Obtenido de Potenciación Post Activación: Efectos sobre la Potencia Muscular en Deportes de Combate.Una Revisión Sistemática.: https://www.researchgate.net/publication/378813461_Potenciacion_Post_Activacion_

Efectos_sobre_la_Potencia_Muscular_en_Deportes_de_Combate_Una_Revisión_Sistemática

Espinosa, J. D. (14 de agosto de 2017). *BOXEADORES*. Obtenido de Como desarrollar la potencia en el boxeo: boxeadores.cl/2017/08/14/como-desarrollar-la-potencia-en-el-boxeo/

Galán-Arroyo, C., Pereira-Payo, D., Denche-Zamorano, Á., Hernández-Mocholí, M., Rojo-Ramos, J., Carmelo Adsuar, J., & Pérez-Gómez, J. (19 de 05 de 2022). *Agilidad y fuerza de tren inferior y su relación con la Calidad de Vida relacionada con la Salud en hombres mayores con depresión físicamente activos*. Obtenido de Revista de Educación, Motricidad e Investigación: <https://doi.org/10.33776/remo.vi18.7043>

Guamán Choca , H. F., Ortiz Romero , A. R., & Lorenzo Bertheau, E. (2024). *Ejercicios Hipopresivos en la fuerza del Core en adultos*. Obtenido de Repositorio Digital UNACH: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12474>

León, F. E., Alvarado, V. E., & Correa, R. A. (18 de noviembre de 2024). *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, Asunción, Paraguay*. Obtenido de Habilidades motrices básicas mediante fundamentos del boxeo en niños de la Escuela de Formación Deportiva de la Universidad Nacional de Loja –Ecuador: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/3007/5004>

Manuel, J. (28 de septiembre de 2023). *Mundo Entrenamiento*. Obtenido de Agilidad en Educación Física: mundoentrenamiento.com/agilidad-en-educacion-fisica/

- Manuel, J. (28 de septiembre de 2023). *Mundo Entrenamiento.com*. Obtenido de ¿Cómo trabajar la agilidad en Educación Física?: <https://mundoentrenamiento.com/agilidad-en-educacion-fisica/>
- Martínez García, E. (febrero de 2025). *RUDEPEOPLE.ES*. Obtenido de Ejercicios Clave para Mejorar la Agilidad en el Boxeo: <https://rudepeople.es/ejercicios-para-potenciar-la-agilidad-en-el-boxeo/>
- Mohan Goud , R., & Bhalla, S. (2021). Netball: Importance of Strength and Agility of Players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health 2021; 8(4): 384-386, 384.*
- Oviedo , D., & Manzano , M. (1 de agosto de 2024). *Repositorio Digital UNACH*. Obtenido de La Motricidad Gruesa Para el Equilibrio de los niños de inicial 2 de la Unidad Educativa “Capitán Edmundo Chiriboga”, Cantón Riobamba.: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13615>
- Parco Arrondo, Á. (noviembre de 2013). *Pruebas para valorar las cualidades físicas* . Obtenido de EFDeportes.com, Revista Digital.: <https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>
- Pérez, J., & Gardey, A. (23 de Agosto de 2021). *Definición.de*. Recuperado el 2024, de Potencia muscular: definicion.de/potencia-muscular/
- Remache , B., & Sandoval, V. (2024 de Noviembre de 2024). *Repositorio Digital UNACH*. Obtenido de Actividades motrices básicas en el equilibrio en niños.: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14166>

Rodriguez Barrios, A. (agosto de 2010). *efdeportes.com*. Obtenido de Las Capacidades físicas básicas dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones: <https://www.efdeportes.com/efd147/las-capacidades-fisicas-basicas-dentro-de-secundaria.htm>

Sanches, P. (19 de junio de 2017). *MundoEntrenamiento.com*. Recuperado el 6 de diciembre de 2024, de MundoEntrenamiento.com: <https://mundoentrenamiento.com/capacidades-fisicas-basicas-en-educacion-fisica/>

Silva Molina, C., & Sandoval, V. (10 de octubre de 2022). *Repositorio Digital UNACH*. Obtenido de La flexibilidad en la potencia de piernas en jugadores pre-juveniles de voleibol: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9813>

Valencia, J. A., Viteri, E. R., & Gutiérrez, H. R. (2024). *Universidad Nacional de Chimborazo*. Obtenido de La Pliometría en la Fuerza Explosiva en Futbolistas: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14419>

Verkhoshansky, Y. (2002). En P. Y. Verkhoshansky, *TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO* (págs. 96, 97). España: Paidotribo Consejo de Ciento, 245 bis, L, L, 080 11 Barcelona.

ANEXOS

Anexo 1: Galería de fotos.

Foto N°1: Aplicación del pre-test de agilidad.



Foto N°2: Sesión de entrenamiento de tren inferior (velocidad, velocidad de reacción).



Foto N°3: Entrenamiento de potencia ten superior.



Anexo 2: Instrumento.

Tabla 5.

Puntuación del test de agilidad.

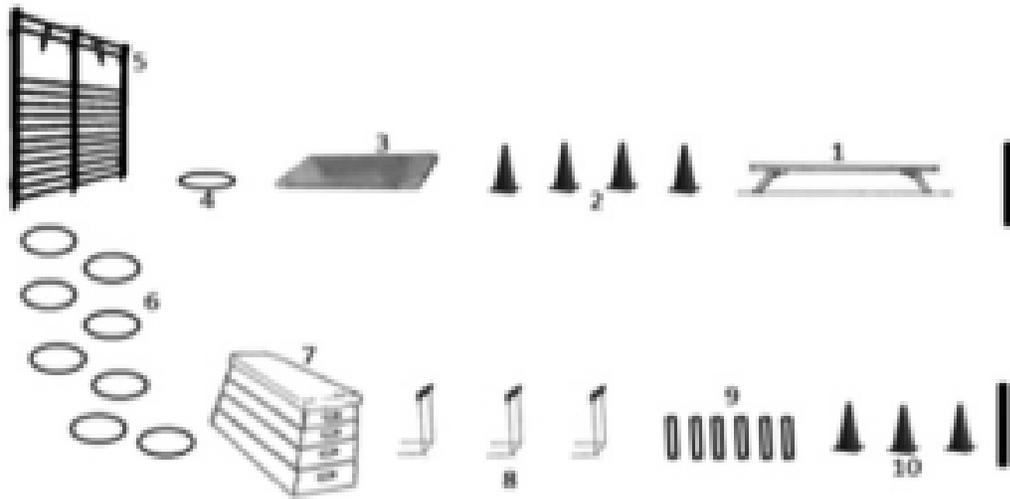
Tiempo requerido expresado en segundos					Cualificación en función del tiempo utilizado									
31	10.00	36	9.19	41	8.39	46	7.58	51	6.77	56	5.97	61	5.16	66
32	9.84	37	9.03	42	8.23	47	7.42	52	6.61	57	5.81	62	5.00	67
33	9.68	38	8.87	43	8.06	48	7.26	53	6.45	58	5.65	63	4.84	68
34	9.52	39	8.71	44	7.90	49	7.10	54	6.29	59	5.48	64	4.68	69
35	9.35	40	8.55	45	7.74	50	6.94	55	6.13	60	5.32	65	4.52	70

Fuente: (Ortíz, Daude, Rodríguez Cañabate , & Zagalaz Sánchez, 2017)

Test de agilidad.

Figura 3.

Test de agilidad, diagrama.



Fuente: (Ortíz, Daude, Rodríguez Cañabate , & Zagalaz Sánchez, 2017)

Anexo 3: Resultados Test de agilidad

Tabla 6.

Relación Pre y Post del Test de Agilidad.

TEST DE AGILIDAD		
N°	PRE	POST
1	8,06	10
2	8,55	10
3	8,06	9,35
4	8,55	10
5	7,74	8,87
6	8,06	9,19
7	7,9	9,52
8	7,74	8,55

Fuente: Elaboración propia

Anexo 5: Consentimiento informado.

(Federación Deportiva de Chimborazo – Deportistas Menores de Edad)

Yo, [Nombre del padre, madre o tutor]....., en calidad de padre/madre/tutor del/de la deportista [Nombre del deportista]....., quien es menor de edad, por la presente doy mi consentimiento para que [Nombre del estudiante, Andy Aguas], estudiante de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), realice su intervención de tesis como parte de sus estudios universitarios en nuestra Federación Deportiva.

Al firmar este documento, confirmo que he leído y comprendido la información proporcionada. Acepto que mi hijo/a participe en la intervención de tesis de Andy Aguas, y me comprometo a colaborar en lo necesario para su buen desarrollo.

Firma del padre/madre/tutor:

Nombre: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Anexo 6: Certificado de haber terminado la intervención.



FEDERACIÓN
DEPORTIVA DE
CHIMBORAZO

DEPARTAMENTO TÉCNICO
METODOLÓGICO

Riobamba, 14 de enero de 2025

CERTIFICADO

QUIEN SUSCRIBE EN CALIDAD DE DIRECTOR TÉCNICO METODOLÓGICO, DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO EN LEGAL Y DEBIDA FORMA CERTIFICO QUE:

El (la) estudiante, **ANDY MATEO AGUAS ALVAREZ** con cédula de ciudadanía N° **0504349432**, de **octavo semestre** de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte-UNACH, cumplió a cabalidad la ejecución del proyecto de investigación con el tema **"ENTRENAMIENTO DE POTENCIA Y SU INCIDENCIA EN LA AGILIDAD MOTRIZ EN LOS BOXEADORES PREJUVENILES"** durante el periodo comprendido del 19 de agosto al 05 de noviembre de 2024, los días lunes, martes y miércoles, 12 semanas en la disciplina de **Boxeo**, bajo la dirección del Lic. Yamil Uquillas.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,
DEPORTE Y DISCIPLINA

Lic. Santiago Buenaño Báez
DIRECTOR TÉCNICO METODOLÓGICO (E)
FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO

