

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



SEMINARIO DE GRADUACIÓN

TEMA

**BENEFICIO Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS MOTORAS, BÁSICAS
FUNCIONALES EN EL ÁREA DE LA SALUD Y EL DEPORTE.**

SUBTEMA

**LA PRÁCTICA DE RELACIONES SEXUALES Y SUS EFECTOS EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO, DE ATLETAS DE LA SELECCIÓN MASCULINA Y FEMENINA DE BOXEO
DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, DURANTE EL AÑO 2016.**

PRESENTADO POR:

MELÉNDEZ GALDÁMEZ, OSCAR ROLANDO

**PARA OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**DOCENTE DIRECTOR
Lic. JOSÉ WILFREDO SIBRIÁN GÁLVEZ**

COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADUACIÓN

DR. RENATO ARTURO MENDOZA NOYOLA

**CIUDAD UNIVERSITARIA, SEPTIEMBRE DE 2016
EL SALVADOR, CENTROAMERICA**

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

Dr. José Argueta Antillón

VICE-RECTOR ACADÉMICO

Mtro. Roger Armando Arias Alvarado

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

Ing. Carlos Armando Villalta

SECRETARIA GENERAL

Dra. Ana Leticia Zavaleta de Amaya

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO

Lic. José Vicente Cuchillas Melara

VICE-DECANO

MsTI. Edgar Nicolás Ayala

SECRETARIO GENERAL

Mtro. Héctor Daniel Carballo Díaz

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MsD. Oscar Wuilman Herrera Ramos

COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADUACIÓN

Dr. Renato Arturo Mendoza Noyola

DOCENTE DIRECTOR

LIC. JOSÉ WILFREDO SIBRIÁN GÁLVEZ

MIEMBROS DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

LIC. BORIS EVERT IRAHETA (PRESIDENTE)

LIC. JOSÉ WILFREDO SIBRIÁN GÁLVEZ (SECRETARIO)

LIC. SANTOS DE JESÚS LUCERO DOMÍNGUEZ (VOCAL)

INTRODUCCIÓN

Este trabajo de investigación tiene como objetivo conocer el efecto que tiene la práctica de las relaciones sexuales en los atletas de la selección masculina y femenina de boxeo de la Universidad de El Salvador en el año 2016. Atendiendo el protocolo de investigación, éste se llevó a cabo mediante un proceso ordenado, metódico y sistemático, con una serie de pasos específicos y puntuales a seguir que permitieron lograr con éxito la actual investigación. La redacción está diseñada de acuerdo a la siguiente estructura:

En el capítulo I, se detalla la situación controversial que se genera con el tema relacionado a la práctica de relaciones sexuales y sus efectos sobre el rendimiento deportivo, enfocado en atletas de boxeo de nuestra universidad. Siendo un tema tabú en el deporte, lleva a plantear el enunciado del problema a estudiar. Plataforma que sirve de base para justificar el presente trabajo. Además, se señalan los alcances y delimitaciones, el objetivo general y específico, además el sistema de hipótesis y el sistema de variables con su respectiva Operacionalización.

El capítulo II, se exponen los antecedentes históricos del boxeo a nivel mundial, olímpico, nacional y los antecedentes del surgimiento de esta disciplina deportiva en la Universidad de El Salvador. Además, se presenta la evolución, a lo largo de la historia, el surgimiento y desarrollo del rendimiento deportivo y sus influencias en todas las ramas deportivas. Así como, el estudio y desarrollo de la sexualidad humana a lo largo de la historia de la civilización. Para finalizar con las consideraciones técnicas propias del deporte, sus reglamentos, instalaciones deportivas, ropa y accesorios propios de esta disciplina deportiva.

En relación al capítulo III, se describe la metodología que se utilizó para llevar a cabo el estudio. También se explica el tipo de investigación realizada, el total de la población que conforman la selección masculina y femenina de boxeo. Se describe el método estadístico empleado y el instrumento de investigación.

El capítulo IV, se detallan los datos arrojados por la investigación. Expresados en tablas y gráficos estadísticos de frecuencias con sus respectivos análisis e interpretación de los datos obtenidos. Y muy importante: la comprobación o rechazo de las hipótesis planteadas al inicio del trabajo de investigación.

El capítulo V se plantea las conclusiones y recomendaciones que se obtiene a partir del actual trabajo de investigación, y cuya finalidad es la de contribuir a mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de boxeo de la Universidad de El Salvador.

CAPITULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1 SITUACION PROBLEMÁTICA:

Desde hace muchas décadas, a los atletas de todo el mundo, se les prohíbe la práctica de relaciones sexuales antes de un evento deportivo, como un medio para conservar el rendimiento físico. Se afirma que afecta negativamente el rendimiento deportivo. Es una teoría muy común entre deportistas y entrenadores. En febrero 2006, en artículo publicado en la revista National Geographic News¹, se anota que Mohammed Alí, no tenía relaciones sexuales seis semanas antes de una pelea. Algunos atletas y entrenadores, consideran que evitar relaciones sexuales, hace que éstos se concentren mejor. En El Salvador, esto es una creencia fuertemente arraigada entre deportistas, entrenadores, preparadores físicos y aún en la población en general.

Es muy sabido que la actividad sexual genera un gasto energético y hasta existen muchas personas que ofrecen dietas en las que se incluye el sexo como parte fundamental para bajar de peso. Es muy criticado y delicado el asunto de tener relaciones sexuales antes de un encuentro deportivo por lo que durante días antes se les prohíbe a los deportistas cualquier contacto íntimo con sus parejas, en la mayoría de los casos se separa a los atletas en concentraciones lejos de la familia, amigos y de sus novias, por lo que en ocasiones terminan ocurriendo como el escándalo de la selección mexicana² en Ecuador días antes del inicio de la copa América 2011.

Como en todo, también en este tema hay detractores y hay quienes afirman que el mantener una relación sexual ayuda antes de un evento deportivo ya que favorece la producción de hormonas que ayudan al desempeño físico además de liberar el estrés por el certamen.

Durante el mundial de futbol del 1998 en Francia³, el entonces entrenador de los ingleses Glenn Hoddld como es sabido, prohibió a sus jugadores tener relaciones sexuales durante toda la copa del mundo, durante un mes de duración. Por desgracia para el británico, la selección inglesa no pudo llegar a nada grande en esa ocasión y los expertos achacaron esta falta de ganas por no haber podido tener relaciones con sus esposas o novias.

Es bien sabido que en nuestro país las exigencias son de acuerdo al nivel en el que el deportista se desenvuelve y el compromiso que adquiere con el deporte que practica, si bien no existe un 1

Estudio que determine con exactitud el efecto que ejerce en el sistema biológico en el individuo la actividad sexual previo a competencias deportivas, se sabe que cada uno de los atletas siguen su vida de manera normal dentro de lo habitual con su familia, se dirige a los entrenos y regresa de nuevo, salvo cuando se hacen concentraciones de selección y se internan, pero, aun así, ellos gozan de días donde pueden salir a ver a sus novias y familia.

TEMA:

LA PRÁCTICA DE LAS RELACIONES SEXUALES Y SUS EFECTOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE ATLETAS DE LA SELECCIÓN MASCULINA Y FEMENINO DE BOXEO DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, DURANTE AÑO 2016.

1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿Cómo inciden las relaciones sexuales en el rendimiento deportivo en atletas de la selección masculina y femenina de boxeo de la universidad de el salvador, año 2016?

1.3 JUSTIFICACIÓN.

No hay un consenso definido sobre los beneficios o perjuicios de la actividad sexual, sobre todo antes a una competencia deportiva. Unos abogan por evitar el sexo previo, debido a que se puede disminuir el rendimiento.

Existe poca bibliografía sobre éste tema en particular. Aún en el siglo XXI, el sexo y deporte, se considera un tema tabú, del cual muchos entrenadores, y jugadores o atletas evitan hablar. Hay mucha desinformación, y, sobre todo, gran cantidad de mitos y falsas creencias sobre ello.

Por lo anterior, se considera oportuno, hacer una revisión de este tema, ya que no hay muchas investigaciones previas de las que podamos obtener mayor información u obtener una orientación que beneficie a la práctica de la actividad sexual antes de realizar deporte. Es de todos conocidos, que el ejercicio físico mejora la salud, el bienestar físico-mental y además favorece una vida sexual plena y saludable. Ahora bien. La práctica de relaciones sexuales ¿mejora el rendimiento deportivo?

Si el deporte va en detrimento del rendimiento sexual. En este aspecto se consideran distintas facetas: el que sublima en la actividad física de una manera obsesiva, poniendo toda la libido en “los aparatos”, en la competencia deportiva. Se han reportado casos de personas con problemas sexuales que canalizaban toda su energía erótica en un deporte compulsivo y excluyente. Están los otros individuos que “se matan” con las actividades físicas y deportivas y luego llegan al acto sexual rendidos, cuando no doloridos y lesionados.

1.4 ALCANCES Y DELIMITACIONES

1.4.1 ALCANCES

En el presente estudio, se explora el conocimiento que tienen los boxeadores y entrenadores sobre los efectos de las relaciones sexuales y/o la masturbación en la selección de boxeo, masculino y femenino de la Universidad de El Salvador.

Los aspectos puntuales que comprende la investigación están referidos a la práctica de relaciones sexuales o masturbación, antes de un evento deportivo.

La investigación abarca deportistas no profesionales en ésta disciplina deportiva.

1.4.2 DELIMITACIONES

Como toda investigación de campo nos vemos con factores que dificultan y limitan el proceso de investigación a continuación se hace mención de algunos de ellos:

Bibliografía insuficiente en esta área del deporte.

Falta de instrumentos (encuestas o cuestionarios) objetivos y validados para la investigación del tema.

Características de la muestra poblacional: jugadores, entrenadores y preparadores físicos.

Sesgo de los atletas: las respuestas se obtienen de entrevista, encuesta o cuestionario. Se espera total honestidad y sinceridad por parte de los entrevistados.

1.4.2.1 DELIMITACION ESPACIAL:

Se realiza el trabajo de investigación, en el polideportivo de la Universidad de El Salvador, en los espacios físicos asignados para la práctica de la selección de masculino y femenina de Boxeo.

1.4.2.2 DELIMITACION TEMPORAL

El proceso de investigación se realiza en el período comprendido del mes de mayo a agosto de 2016

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar los efectos de las relaciones sexuales en el rendimiento deportivo en atletas de la selección masculino y femenino de boxeo de la Universidad de El Salvador, año 2016

1.5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Conocer los criterios que indiquen si las relaciones sexuales afectan o no, su rendimiento deportivo en atletas de la selección masculino y femenino de boxeo de la Universidad de El Salvador, año 2016.
2. Conocer cuál es el tiempo de antelación en que suspenden las relaciones sexuales o masturbación los atletas de la selección masculino y femenino de boxeo de la Universidad de El Salvador, año 2016.
3. Conocer el comportamiento sexual de los atletas de la selección masculino y femenino de boxeo de la universidad de el salvador, año 2016, en relación a sus competencias deportivas.

1.6. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1 hipótesis general

Las relaciones sexuales afectan el rendimiento deportivo de los atletas de la selección masculino y femenino de boxeo de la Universidad de El Salvador.

1.6.2 Hipótesis específica 1

Existen aspectos psicológicos que las y los deportistas atribuyen como elementos que afectan su rendimiento deportivo.

1.6.2 Hipótesis específica 2

Existen factores físicos que indican que la relación sexual afecta el rendimiento deportivo.

1.6.2 Hipótesis específica 3

El tiempo de abstinencia sexual es determinante para tener un mayor rendimiento deportivo.

1.6.3 Hipótesis Nula

El rendimiento deportivo del atleta de la selección masculino y femenino de boxeo de la universidad de El Salvador, No es afectado por las relaciones sexuales antes de un encuentro pugilístico.

1.6.3. Hipótesis alterna

El rendimiento deportivo del atleta de la selección masculino y femenino de boxeo de la Universidad de El Salvador, Sí es afectado por la práctica de relaciones sexuales antes de una pelea.

1.6.3 Hipótesis estadística

A mayor frecuencia de relaciones sexuales antes de una pelea, los atletas de la selección masculino y femenino de boxeo de la Universidad de El Salvador, mayor probabilidad que disminuya su rendimiento deportivo.

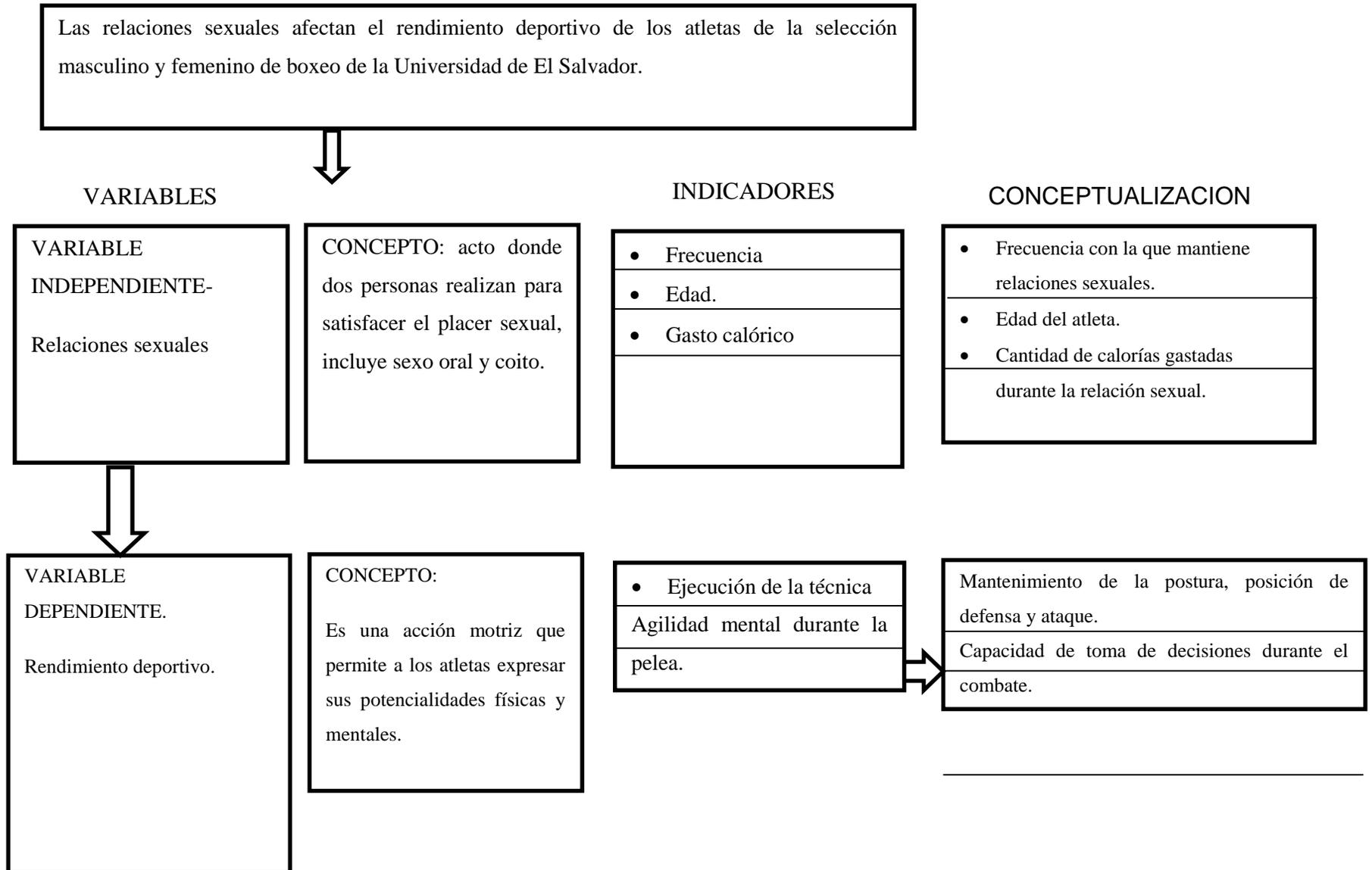
1.7 VARIABLES INDEPENDIENTE Y DEPENDIENTE

1.6.1. VARIABLE INDEPENDIENTE: relaciones sexuales.

1.6.2. VARIABLE DEPENDIENTE: rendimiento deportivo

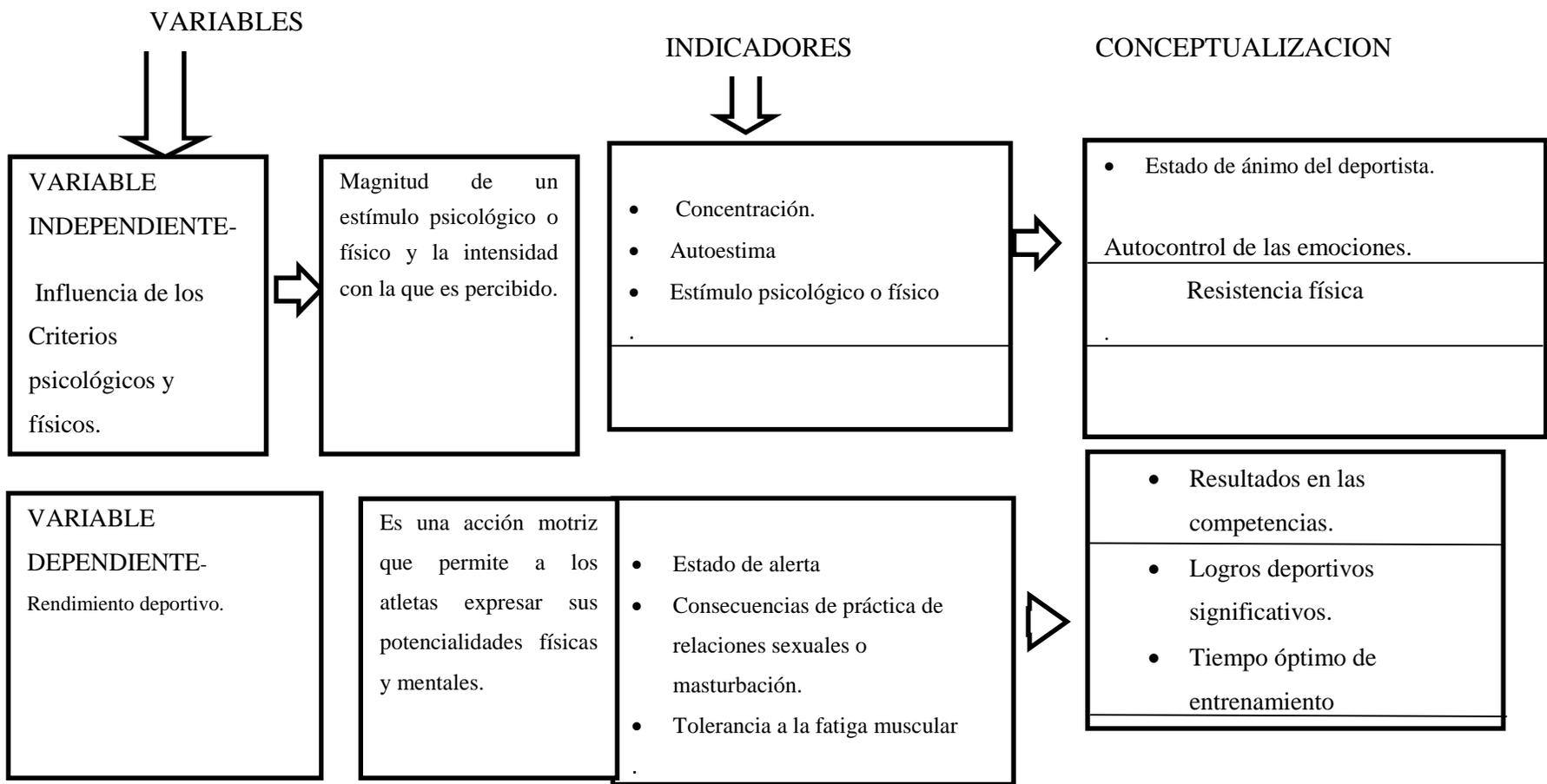
1.7 OPERACIONALIZACION DE HIPOTESIS DE TRABAJO

HIPOTESIS GENERAL

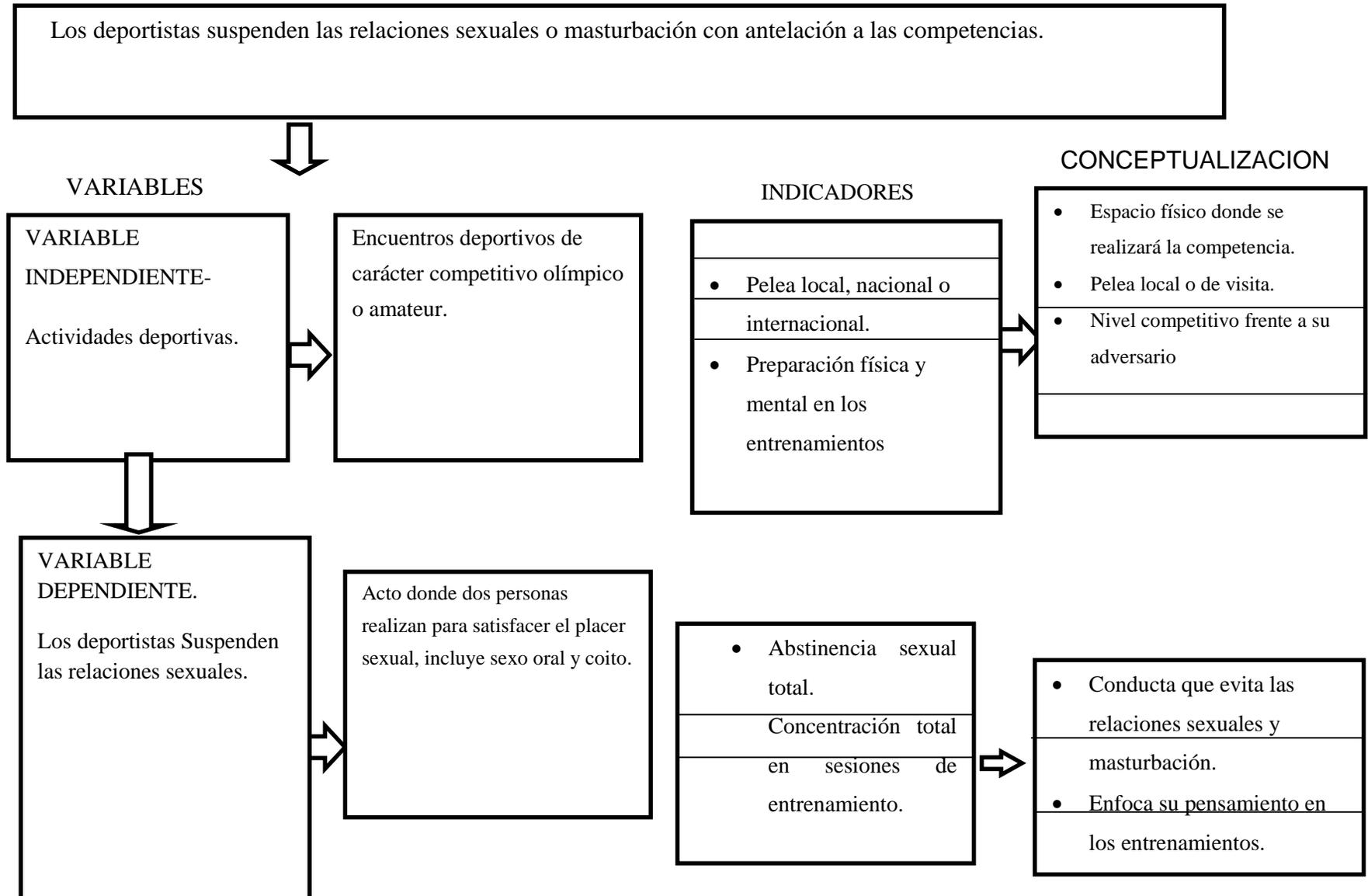


1.7.1 HIPOTESIS ESPECÍFICAS 1

Influencia de los criterios psicofísicos que las y los deportistas señalan como elementos que afectan su rendimiento.



1.7.2 HIPOTESIS ESPECÍFICAS 2



CAPITULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN:

La presente investigación deportiva no cuenta con ningún tipo de antecedente en el país; se consultó en las bibliotecas de la Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica e Instituto Especializado en Educación Superior Espíritu Santo, y no hay documentos o tesis relacionadas con el tema de ésta investigación. De tal manera que éste trabajo se convierte en el primer documento escrito en el país. Con el titulo original: *Sexual abstinence in ancient Athletic training*⁴, hace referencia a que existen precedentes en la antigua Grecia, que la abstinencia sexual, puede ayudar a los atletas. Según Areteo de Capadocia, la pérdida de semen está asociada a la pérdida de fuerza y vitalidad masculina. Por otro lado, Plutarco, explica por qué se coloca hojas de palma a los atletas ganadores, indica que comparten la calidad de esterilidad.

Según la creencia popular el sexo debilita o quita energía, en consecuencia, los deportistas al tener grandes exigencias deben tener una vida con límites y de no ser así corren el riesgo de no llegar a sus metas profesionales. Esta creencia lleva a que generalmente los entrenadores en las concentraciones, además de buscar aislar a los deportistas de estímulos que los distraigan, también aconsejen no tener relaciones sexuales el día o en los días previos a la competencia sobre todo en los varones ya que aún persiste la idea de que el semen es energía. En la mujer deportista existen las mismas limitaciones que para los varones.

Hay dos factores que hacen creer a los atletas que las prácticas sexuales disminuyen el rendimiento deportivo. Por un lado, como la respuesta sexual termina con un periodo de relajación altamente reconfortante, muchas veces esto es interpretado como un periodo de cansancio o debilidad y bajo esa percepción se teme llegar minado a las competencias. Por otra parte, todavía está muy difundida la creencia de que el sexo es la energía de la vida y que el semen es un líquido particularmente energético. Se piensa que su salida del cuerpo lo debilita. Uno de los estudios realizados fue llevado a cabo por el Dr. Lázaro Mancebo⁵ y sus colaboradores en Pamplona España en 1987. Los resultados fueron publicados en los Archivos médicos del Deporte, como: “Estudio comparativo del rendimiento físico antes y después de la actividad sexual en varones”.

Estos demostraron que no se encuentran diferencias significativas en el rendimiento entre un grupo de deportista que no habían mantenido actividad sexual y otro que habían tenido relaciones sexuales la noche anterior y la mañana una hora antes del test.

En El Salvador, no existen estudios sobre éste tema en particular. Lo que se conoce, proviene de fuentes externas; aunque existe literatura que expresa que las relaciones sexuales una noche antes de un evento deportivo no tiene efectos negativos en el rendimiento deportivo⁶, existe una fuerte creencia que el atleta debe mantenerse alejado del contacto sexual. Lo más sorprendente, es que esta teoría es aceptada por estudiantes de la licenciatura en Educación física y deportes de la Universidad de El Salvador. Sin embargo, también existen conductas contrarias a la abstinencia sexual. El emperador Elegabalus, a principios del siglo III dC, tomó como su amante al atleta Aurelio Zotico.

2.1.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS GENERALES

Estudios científicos como el publicado en la revista Clínica de Medicina del Deporte, sugiere que relaciones sexuales la noche antes de la competencia no tienen ningún efecto en los resultados de las pruebas fisiológicas. Un estudio posterior, en Colorado State University, EUA, se llevó a cabo con hombres casados 18-45 años. Los resultados mostraron que el sexo no altera los resultados en pruebas de fuerza, agarre, equilibrio. Movimiento lateral, tiempo de reacción, potencia aeróbica y Vo2 máx.

2.1.2 HISTORIA DEL BOXEO⁷.

La evidencia histórica demuestra que el boxeo era frecuente en el norte de África 4000 años antes de Cristo. También era popular en Grecia y Roma. Las reglas eran mínimas y luego se colocaron a los boxeadores, rondas de cuero en sus manos. Se cree que, en la antigua Roma, los luchadores de boxeo eran por lo general delincuentes y los esclavos. Participaban para ganar y obtener la independencia. Sin embargo, los hechos apuntan también a hombres libres que luchaban por la competencia y el espíritu del deporte. En 500 dC Teodorico prohibió el deporte, debido a su popularidad y creciente distracción causada en la vida pública. Los primeros registros documentados aparecen hasta el año 1681 en Gran Bretaña. Es una creencia popular que el Duque de Albemarle llevó a cabo una competición de boxeo entre su carnicero y mayordomo. Alrededor de 1866, Jack Boughtonis se atribuye el establecimiento de un conjunto de reglas para el boxeo.

Se dice Jack decidió publicar las reglas en 1743 después de un encuentro espantoso con uno de sus oponentes que murieron durante la pelea. Era conocido popularmente como el "Padre de boxeo".

Sin embargo, el desarrollo más notable, ocurrió durante una época conocida como la era moderna en el boxeo. En el año 1866, el Marqués de Queensberry publicó un nuevo conjunto de reglas de boxeo. Las reglas se titularon con su nombre. Las nuevas reglas indicaban número limitado de rondas de 3 minutos. También prohibió la especulación y la lucha libre durante el encuentro e hizo obligatorio el uso de guantes. Fue John Douglas, que dio a luz las modernas normas de boxeo. Famoso por ser el "santo patrón" del boxeo, Douglas contribuyó a establecerlas normas sistemáticas de boxeo. Hizo 12 reglas destacadas, las más significativas siendo rondas de tres minutos y estándares aprobados para los guantes de boxeo. A inicios del siglo 20 el boxeo estaba en la lista de los juegos de San Luis en 1904.

En 1902, un dentista de Londres con el nombre de Jack Marles inventó el primer protector bucal para los boxeadores. Los protectores bucales fueron diseñados básicamente para las sesiones de entrenamiento. En 1913, en un combate de peso welter Ted "Kid" Lewis se convirtió en el primer boxeador en utilizar una boquilla protectora en el cuadrilátero. La boquilla pronto se hizo popular y ganó la aclamación en el deporte. El establecimiento de la Asociación Nacional de Boxeo (NBA) en 1927 aseguró un órgano de gobierno que velara por este deporte. El objetivo principal de la NBA fue para organizar campeonatos entre los mejores talentos y cuidar de la ética de boxeo y popularidad del combate. Tenemos tres organizaciones de boxeo de fama mundial hoy en día, el CMB, FIB y la AMB. La Asociación Internacional de Boxeo Amateur se formó en 1946 y es el primer organismo internacional para el boxeo aficionado.

2.1.2.1. Boxeo olímpico

El Boxeo se introduce en los Juegos Olímpicos⁸ en Saint Louis, EUA, en 1904. Esta decisión fue tomada en el congreso de París, Francia Los Estados Unidos ha sido un líder persistente en la arena de boxeo y es ampliamente reconocido haber promovido el deporte mediante la mejora de la técnica y táctica. Desde 1972, los países que han ganado más medallas de oro son Cuba y los EE.UU. La primera mitad del siglo 20 fue testigo de un crecimiento constante en el boxeo olímpico. La Federación Internacional de Boxeo fue la primera organización internacional que se creó y fundó en Londres en 1920. En aquel entonces, sólo había cinco naciones miembros. Las mujeres que asistieron a los juegos olímpicos de 1904, solo participaron en combates de exhibición.

La participación de mujeres en el boxeo, no fue alentado por la mayoría de las naciones. Algunos llegaron a prohibir el boxeo como un deporte para las mujeres. Fue gracias a la Asociación de Boxeo Amateur Británico que las mujeres tuvieron participación en el boxeo. Y no solo eso, sino que también, la Asociación respaldó el primer campeonato de boxeo para las mujeres. Nuevas reglas para el boxeo femenino fueron aceptadas por el final del siglo 20 y el primer campeonato del mundo de las mujeres tuvo lugar hace muy poco en 2001. El deporte ha dado lugar a una cierta esperanza para las mujeres boxeadoras con la incorporación del boxeo femenino en los Juegos Olímpicos de 2012. En los Juegos Olímpicos y de la Commonwealth, los combates de boxeo se componen de cuatro rondas, cada una de dos minutos, mientras que ABA (Asociación de Boxeo Amateur) constan de tres asaltos de dos minutos, cada ronda seguido de un intervalo de un minuto. El boxeo ha encontrado un nuevo significado en el mundo de los Juegos Olímpicos y Juegos de la Commonwealth. Se ha recorrido un largo camino desde los días de pugilismo y extinción de premio, muy acertadamente llamado el "deporte de los reyes". El boxeo ha ganado aclamaciones de muchos reyes y dinastías y encontrado su camino a los corazones de millones de amantes del deporte de todo el mundo.

Tabla 1. Juegos Olímpicos 1904-2012: Países con más medallas ganadas

RANK	COUNTRY	GOLD	SILVER	BRONZE	TOTAL
1	United States	50	23	38	110
2	Cuba	34	19	14	67
3	Great Britain	17	12	24	53
4	Italy	15	15	17	47
5	Soviet Union	14	19	18	51
6	Hungary	10	2	8	20
7	Russia	9	5	12	26
8	Poland	8	9	26	43
9	Argentina	7	7	10	24
10	Kazakhstan	6	5	6	17

2.1.3 HISTORIA DEL BOXEO EN EL SALVADOR

En entrevista realizada a Juan Antonio Liévano Ríos⁹, conocido en el ambiente boxístico como “Baby” Ríos, de 74 años de edad. Peleador de la época de oro del boxeo nacional. Al consultarle sobre en qué año se inicia el boxeo en nuestro país, no puede precisar este dato. No conoce los datos sobre quien o quienes introdujeron este deporte. En 1921 se funda El Salvador Boxing Club, como primer intento de formalizar este deporte en la república salvadoreña. Menciona que a inicios de la década de los 60's, escuchaba sobre boxeadores de la generación de los años 30 y 40 del siglo XX. Entre ellos, Armando Ray Castro, campeón peso pluma en 1945. Cabe señalar que bajo el gobierno del general Maximiliano Hernández Martínez, se prohibió la práctica del boxeo en todo el territorio nacional. Ello debido a que, en un encuentro boxístico llevado a cabo en nuestro país, falleció un peleador, aparentemente de origen mexicano, y para evitar incidentes con gobiernos extranjeros, el general Martínez, emitió la orden de suspender toda actividad pugilística en nuestro país. Se reanuda el deporte en 1945. Mario González, primer campeón amateur de 1949. Así mismo, el primer campeón nacional en la categoría de peso gallo fue Salvador Lemus Simún en 1949. De la misma generación Alex C. Suarez, primer campeón nacional y centroamericano. Ray Balta campeón amateur en 1957, en la categoría de los 57 kg. El sitio oficial y reconocido en donde se practicaba esta disciplina deportiva era el antiguo gimnasio nacional, que estaba ubicado a una cuadra al occidente del palacio de la policía nacional. Y las veladas boxísticas se llevaban a cabo en la arena metropolitana ubicada en el barrio Concepción de San Salvador.

Juan Antonio “Baby” Ríos inicia su carrera deportiva en 1960 en la categoría peso gallo. En 1962 es campeón nacional amateur. Y en 1964 salta al profesionalismo, convirtiéndose en campeón nacional en 1966. Su carrera duró 14 años. Se retiró en 1974. Y desde entonces funge como entrenador en la Federación Salvadoreña de Boxeo, ubicada en el Palacio de Los Deportes.

Entre los personajes que marcaron la historia del boxeo en nuestro país, destaca la figura de Hernán “chualo” Cubías¹⁰, quien en la década de los sesentas se coronó campeón nacional. En el año 1972, salta a las filas profesionales; y entre los datos más relevantes es que a inicios de los años setentas, en una serie de combates, fracturó a 4 peleadores nicaragüenses, Marcos Medina: fractura de mandíbula; Mauricio Buitrago: fractura de clavícula; Mike Duarte: fractura de tres costillas y al “Rudo” Arias: dos fracturas molares. Fue campeón centroamericano en la categoría Ligero Junior, al derrotar al costarricense Víctor Rodrigo.

En febrero de 1976, realiza la defensa de su título, frente al nicaragüense “Peppermint” Fariñas. El combate se llevó a cabo en el Poliedro. En un final de impacto, noqueó a su oponente, en el onceavo asalto. El público estalló en júbilo. Y se colocó en la octava posición del ranking mundial. En 1982, se retira del boxeo. Actualmente se dedica al entrenamiento de las nuevas generaciones.

2.1.4 HISTORIA DEL BOXEO UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR¹¹

El Boxeo en la Universidad inició con la creación del Complejo Deportivo de la Universidad con el entrenador Rodolfo “El pato” Fuentes, posterior a su fallecimiento el boxeo queda relegado y es hasta 2008 que se gestiona su reactivación bajo el mando del entrenador David Barrientos, quien es miembro de la federación salvadoreña de Boxeo y estudiante de la Licenciatura en Educación especialidad educación física, deportes y recreación. Quien tiene bajo su entrenamiento a jóvenes desde los 17 hasta los 25 años de la comunidad universitaria.

2.1.5 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO¹²

Con la era de los Juegos Olímpicos modernos se asistió a una evolución de los conceptos sobre la organización del año del entrenamiento. A partir del momento en que fue aceptado como algo importante, como condición necesaria para la mejora de resultados, y en que los atletas deberían dedicarse al entrenamiento de una modalidad, se generalizó la preparación de los atletas en períodos de un año civil, con fases bien distintas en sus contenidos y relacionadas con la trilogía “fatiga-recuperación-adaptación”. La evolución de los modelos de periodización según los Juegos Olímpicos realizados en el siglo XX.

1900 a 1920

Se trata de un periodo en la que existía una visión muy limitada en cuanto a la necesidad de entrenar para participar en las competiciones deportivas. Se consideraba no solo innecesario el entrenamiento diario, sino, como opinaba Murphy (1913), era suficiente un programa de preparación de 8 a 10 semanas para que el atleta se encontrara en condiciones de competir. En 1916 surge un documento de autoría de Kotov titulado Olympisher Sport, editado en Moscú en 1917, donde por primera vez era defendida la tesis de la necesidad de que el entrenamiento debe ser desarrollado durante todo el año sin interrupciones.

Kotov presentaba una organización anual de entrenamiento dividido en tres fases entrenamiento general, entrenamiento preparatorio y entrenamiento específico.

1920 a 1930

La conceptualización del entrenamiento de esta década estuvo marcada por un sistema de preparación de uno de los más famosos atletas de todos los tiempos, el finlandés Paavo Nurmi. La gran innovación de esta década fue la introducción del entrenamiento de velocidad, que llevó al finlandés Pinkala a desarrollar el entrenamiento “ondulatorio” durante la sesión y a lo largo de sesiones que consistía en pasar de “una carrera de trote a un sprint”. Se crearon normas que son las siguientes:

-La necesidad de la alternancia entre volumen y la intensidad.

-El entrenamiento específico se hacía después de un entrenamiento general muy amplio.

-El entrenamiento debería estar caracterizado por una evidente alternancia entre trabajo y recuperación.

1930 a 1950

Período conocido como el de la transición entre una relativa indiferencia, en relación con las cuestiones de planificación y periodización, y la gran dinamización verificada a nivel internacional con la confirmación de la Escuela de Entrenamiento Soviética y el bloque Socialista creada en la posguerra con un papel destacado para la Ex RDA. En 1939, Grantyn (URSS) es el autor del primer trabajo que aborda exclusivamente los temas relacionados con contenidos y principios generales de la planificación y entrenamiento deportivo. Fue él quien divide la temporada de entrenamiento en períodos que denomina: de preparación, principal y transición. A partir de esta época, fue universalmente aceptada la preparación de los atletas, estructurándose con un carácter organizado siguiendo modelos que incluían sesiones diarias y a lo largo de 52 semanas. Algunas modalidades como la natación y el atletismo implantaron el entrenamiento bidinario, con un considerable incremento de la investigación de la fisiología y la biomecánica. Aumentan las competiciones a nivel internacional.

1950 a 1960

Tras la finalización de la segunda guerra mundial, se pasó a considerar cada competición como parte de la lucha entre los sistemas políticos que combatían también a niveles ideológicos, políticos económicos y sociales. Las medallas ganadas pasaron a ser una expresión del valor de un sistema sobre otro. Ozolin (URSS), presentó una nueva propuesta de la temporada que se fundamentaba en la existencia de una etapa de preparación multilateral y que concluía con una fase de entrenamiento altamente especializado antes de las competencias principales. Con esta nueva estructuración se asiste a una predominancia del entrenamiento específico sobre el entrenamiento general que tiene como consecuencia mejoras espectaculares a nivel mundial. Sin embargo, fue L.P: Matveiev- llamado el padre científico del entrenamiento moderno- que defiende la tesis del carácter objetivo de la periodización basada en tres variables: el calendario de competencias, las condiciones climatológicas y las fases necesarias para la construcción de la forma deportiva del atleta. Definía la existencia de tres fases distintas en el desarrollo de la forma deportiva de cualquier atleta: una inicial de construcción, una segunda de estabilización y la tercera de pérdida temporal de la forma deportiva. Con sus investigaciones, Matveiev desarrolló los fundamentos de la periodización del entrenamiento, explicando con exactitud las condiciones en que se producían las adaptaciones biológicas frente a distintos estímulos y con espacios temporales igualmente diferentes, prestando así una decisiva contribución que hasta el día de hoy tiene adeptos a su modelo.

1960 a 1970

Fue dominada por la periodización de Matveiev, hubo pocas ideas innovadoras. En esa década, el deporte no se aisló del acontecer mundial y en él se reflejó la rivalidad política. Después de mayo del 68 en París, se produjeron en Europa grandes cambios en la estructura deportiva internacional y sobre todo en el comité olímpico internacional y la organización de los juegos olímpicos. En esta década se realizaron tres olimpiadas: los juegos olímpicos de 1960 en Roma, 1964 en Tokio y 1968 en México a una altitud de 2,240 metros sobre el nivel del mar. Estos juegos presentaron a los especialistas del entrenamiento problemas y situaciones nuevas, manteniéndose inalteradas las exigencias de éxito. Los largos viajes, y fundamentalmente la altitud de la ciudad de México, conducirían a un profundo estudio del comportamiento motor del hombre en situaciones inhabitables y el tipo de adaptaciones orgánicas que podían ocurrir. Aparece el entrenamiento interválico, creado por Gerchsller, que desencadenó una gran euforia en todas las escuelas de entrenamiento deportivo y en todas las modalidades deportivas. Sin embargo, hubo grandes fracasos vividos por numerosos atletas.

Counsilman en USA y Forbes en Australia, llamaron la atención que sugerían valores más equilibrados entre los diferentes métodos de entrenamiento. Igloi (USA), prestigioso entrenador estadounidense, revolucionó el mundo del entrenamiento adquiriendo notoriedad internacional al exigir a sus atletas que entrenaran dos o tres veces al día.

1970 a 1980

Aparece la edición en varios idiomas el Tratado de fisiología del ejercicio, de P. Astrand y K. Rodahl, que contribuyó de una manera muy importante a la comprensión de las respuestas del organismo al ejercicio físico, permitiendo sistematizar el proceso de preparación de los atletas teniendo como base las adaptaciones funcionales determinadas por la necesidad de mejorar el consumo máximo de oxígeno. La explicación del funcionamiento de las fuentes de energía era una obsesión de todos los que buscaban introducir nuevos conceptos en el entrenamiento deportivo como transferencia para las alteraciones provocadas con los métodos de entrenamiento. Las modificaciones se verificaban en los intervalos de recuperación entre cada repetición surgiendo la denominación de método interválico lento rápido utilizado en las modalidades con características cíclicas. Platonov (URSS), divulga el concepto sistémico de la planificación anual del entrenamiento. Su programa se basa en el principio de que la carga anual deberá ser definida en función del objetivo de la temporada y del tiempo de recuperación necesario entre la aplicación de sesiones con los mínimos objetivos funcionales; se trata de un modelo que hoy en día mantienen muchos técnicos. En varios países aparece como novedad los centros de entrenamiento de alto rendimiento y constituyó una gran novedad con influencias directas en los valores de la carga que anualmente realizaban los atletas. La verdadera revolución en el mundo del entrenamiento deportivo, con muchas influencias en todas sus facetas, fue la ampliación del conocimiento sobre el ácido láctico o lactatos. De hecho, en 1976, el mundo del entrenamiento descubre los procesos de control de la carga de entrenamiento y de sus efectos en el organismo del atleta, de forma secreta, en la entonces República Democrática Alemana. Mader divulga las aplicaciones al entrenamiento que los valores de acumulación de lactato en la sangre del atleta permiten establecer. Se construye el modelo de entrenamiento más óptimo.

1980 a SIGLO XXI

Los progresos tecnológicos y su masificación, permitieron introducir en la metodología nuevos conceptos que rápidamente iban a alterar la correlación de fuerzas hasta entonces establecida.

Aumentaron las competiciones deportivas y también el grado de competitividad de las mismas gracias a un sistema de premios en metálico muy tentador para los atletas. La comunicación social y sobretudo las retransmisiones deportivas por los canales de televisión son determinantes, al mismo tiempo se profundiza en los conocimientos científicos sobre el modelo de preparación de los atletas de alto rendimiento. Las exigencias de rendimiento son mucho mayores, lo que requiere de los atletas una disponibilidad mayor para entrenar y una adopción de estilos y regímenes de vida correlacionados con los elevados valores de volumen e intensidad de entrenamiento. Se mejoran las instalaciones y los equipos de entrenamiento para una mejor realización del ejercicio.

En 1992, Navarro, expone las razones por las cuales surgen nuevas tendencias en los modelos de periodización:

1. Las respuestas de los atletas a las cargas de entrenamiento tiene características individuales.
2. Se hace difícil generalizar modelos de periodización, y esto apunta hacia el carácter específico que debería asumir el entrenador en las opciones de programar la carga y la temporada.
3. Las exigencias del calendario de competiciones conduce a una mayor calidad del entrenamiento, manteniendo o disminuyendo los factores cuantitativos de la carga de entrenamiento.
4. Los medios generales de entrenamiento se emplean para la regeneración del organismo de los atletas de alto rendimiento y no como entrenamiento de base a futuros rendimientos.
5. Está más acentuada la duración temporal de la distribución de la carga específica del entrenamiento a lo largo de la temporada.

2.1.6 HISTORIA DE LA SEXUALIDAD HUMANA¹³

La sexualidad es un fenómeno pluridimensional que varía de una cultura a otra y en el contexto socio-histórico en que se desarrolle. Aun cuando los apuntes históricos sobre sexualidad datan de más de cinco mil años, los datos disponibles son escasos. Durante la prehistoria, época de la que se ha comentado que existió una promiscuidad sexual primitiva, se podría decir que en ella existieron dos etapas: la primera conocida como monogamia natural, en la cual el hombre de manera similar a los animales, llevaba una vida sexual regulada por los períodos de acoplamiento. Este patrón de sexualidad prevalece con el advenimiento de la agricultura y ganadería, práctica económica que

motivó el surgimiento de la propiedad privada. Para entonces la monogamia tenía como finalidad asegurar el patrimonio familiar condición que define la segunda etapa.

2.1.6.1 Civilizaciones de la antigüedad.

Con la llegada del judaísmo¹⁴ se dan interacciones interesantes ante la sexualidad. En el Antiguo Testamento, fuente original de la ley judía, se señalan las normas que regulaban la conducta sexual de la época. Así, en Éxodo (XX, 14) en los diez mandamientos, se prohíbe el adulterio, reforzándose en Levítico (XVII, 20): “no pecarás con la mujer de tu prójimo ni te contaminarás con tal unión”. Aparece proscrita la homosexualidad en Levítico (XVIII, 22): “no cometerás pecado de sodomía porque es una abominación” y aparece el tabú de la desnudez en Levítico (XVIII, 7) y la prohibición del incesto en Levítico (XVIII, 6): “nadie se juntará carnalmente con su consanguinidad, ni tendrá que ver con ella”. También en Corintios (I, 1-5) se hace evidente la prohibición del incesto. En esta cultura, el matrimonio tenía como finalidad la descendencia y la esposa hebrea tenía el “privilegio” de compartir los favores del esposo con otras esposas secundarias, pero si ella era infiel era apedreada. Un ejemplo de esta condición fue el caso del Rey Salomón, de quien se dice tuvo 700 esposas y 300 concubinas. En el Cantar de los Cantares la sexualidad es vista como un impulso creativo y placentero. La influencia del judeocristianismo persiste hasta nuestros días. Dentro de la cultura egipcia el incesto estaba permitido y la circuncisión, práctica adoptada posteriormente por los judíos, tenía un carácter ritual en la ceremonia de iniciación de la adolescencia.

En Grecia, se toleraba la homosexualidad masculina entre adultos y adolescentes púberes dentro de un contexto educativo, en el que el adulto tenía la función de educar y formar en lo intelectual y ético a sus pupilos (paidegogous); en Atenas las mujeres no podían andar solas, privilegio exclusivo de las hetairas (prostituta fina), quienes podían andar públicamente con hombres y las pornoi eran las prostitutas más bajas, vocablo del que deriva la palabra pornografía. La mujer era como un ciudadano de segunda categoría y era ante todo una “gyne”, cuyo significado era “portadora de hijos”. En resumen, se podría decir que por centurias las creencias religiosas dominaron el comportamiento sexual, reduciéndolo al proceso de reproducción. Con el surgimiento de la familia patriarcal se da una serie de dualidades en lo sexual:

A) En el plano social la aparición de la esfera privada restringida al ámbito a la mujer, quedando a su cargo la reproducción, la educación y la pública a cargo de los varones.

B) Una doble norma establecida: permisividad al varón y represión a la mujer a la que se le exige virginidad y fidelidad al marido sin importar su propio placer.

C) Doble imagen de la mujer dependiendo de las necesidades y exigencias sociales. La mujer “buena” es la mujer de casa, la madre o la virgen. La mujer “mala” es la mujer pública dedicada al placer.

D) En cuanto a la sexualidad un doble significado: reproductivo como una forma lícita y socialmente aceptada vinculada al matrimonio y la familia. O bien, placer como la forma válida para el hombre, pero devaluar su moral.

2.1.6.2 Sexualidad en la edad media.

En la edad Media, la Iglesia consolidaba su poder, de modo tal que la teología se equiparaba a la ley civil. En esta época aparecieron los famosos cinturones de castidad, y se hicieron evidentes muchos problemas sexuales, por lo que la Iglesia para reafirmarse refrenda el matrimonio monógamo y declara al instinto sexual como demoníaco dando origen así a la Santa Inquisición. Alrededor de 1530, la Reforma protestante encabezada por Martín Lutero se gana a Inglaterra, al admitir el primer divorcio solicitado por Enrique VIII para separarse de Catalina y casarse con Ana Bolena. A finales del siglo XV aparecen en Europa los primeros indicios de enfermedades de transmisión sexual, conocidas entonces como enfermedades venéreas y que fueron consideradas un castigo celestial por los excesos sexuales.

2.1.6.3. El puritanismo de los siglos XVII Y XIX.

Durante los siglos XVIII y XIX o época victoriana,¹⁵ conductas sexuales como por ejemplo la masturbación, eran consideradas inapropiadas y se le culpaba de desórdenes como la epilepsia. En 1882 aparece el trabajo de Richard Kraft-Ebing “Psychopathia Sexualis”, donde describe diferentes tipos de comportamiento sexual etiquetándolos como patológicos y surgiendo así el término desviación sexual. En este tiempo, cualquier acto sexual que no tuviera como fin la reproducción se consideraba como “sexualidad anormal”. Sus escritos ligaban la sexualidad no reproductiva con el concepto de enfermedad sexual mismo que persiste hasta nuestros días. Kraft-Ebing propugnó por la comprensión y el tratamiento médico de las desviaciones sexuales. Con regularidad se considera a este autor como el fundador de la Sexología Moderna. Asimismo, en esta época las actitudes ante la sexualidad diferían de acuerdo a la clase social. La representatividad de esa época estaba dada por la clase media, la que se sintió obligada a fingir que se comportaba de acuerdo a la moral rígida imperante de entonces.

El pensamiento religioso daba gran importancia a la familia, pero no permitían olvidar que el sexo era una desafortunada necesidad y no algo de lo que pudiera disfrutarse. Para las mujeres el sexo era algo que debía soportarse, lo que llevó a la aparición de mitos que mezclaban la culpa y el miedo. Lo curioso de esto es que fueron los propios médicos los responsables de estos mitos. Así por ejemplo se decía que “el exceso de relaciones sexuales reducía la vida del hombre o lo volvía idiota”. También se propagaba que si las mujeres referían disfrutar de las relaciones sexuales estaban sentenciadas a morir jóvenes. La difusión de estos mitos, se ha especulado, se dio por considerarse los médicos como depositarios de la moral burguesa por lo que deseaban acabar con todo tipo de práctica sexual. En la clase alta, por el contrario, se disfrutaba del amor libre y las grandes ciudades de Europa contaban con ejércitos de prostitutas, sin olvidar que ya desde entonces existía la prostitución infantil. Además, fue en la época victoriana que se aprobaron las primeras leyes que prohibían la pornografía. Se puede decir que fue esta época del puritanismo y la de mayor represión sexual.

2.1.6.4. La revolución sexual y el inicio del modernismo sexual.^{16,17}

Posteriormente, hace su aparición Sigmund Freud (1856-1939), médico vienés, quien demostró la trascendencia que la sexualidad tiene para los individuos. Desarrolló su teoría de la personalidad, la cual tiene como pivote el desarrollo sexual. Introdujo el término de “libido” como la energía de la que emanan todas las actividades de los hombres. Con este concepto escandalizó a la sociedad burguesa de Viena al afirmar que la mayoría de las fobias y miedos tenían relación con las frustraciones sexuales. Puede decirse que con Freud se inició el modernismo sexual, el que surgió en respuesta a las rígidas normas victorianas. Freud realizó investigaciones en niños y adultos, estableciendo que desde la más tierna infancia los niños son seres sexuales. Otra de sus contribuciones es la descripción del denominado complejo de Edipo, en el que afirmaba que la mayor parte de las veces los pequeños desde la edad de dos años centran en uno de los padres su objeto amoroso. Freud es el padre del psicoanálisis. Por la misma época de Freud, pero en Inglaterra, el médico Havellock Ellis publica su obra *Psychology of Sex*.

De acuerdo con Caruso, “Ellis es al estudio teórico de la Sexualidad lo que Einstein a la Física moderna”. En su obra él menciona que el deseo sexual es igual para hombres y mujeres y refuta el concepto de que la masturbación ocasionaba insania. Otro personaje inglés, D. Lawrence (1885-1930), muy conocido por la novela “El amante de lady Chatterley”, por cuya autoría fue llevado a juicio, es otro protagonista. Este personaje creía que la negación de la sexualidad era la causa de los problemas. Su novela es copia de su vida. Él vivía con una mujer que abandonó a su esposo y familia para seguirlo.

Las mujeres igualmente hacen su aparición por esta época. Así recordamos a Marie Stopes (1880-1958), quien decía que el sexo debía de ser disfrutado libremente y sin temores. Su interés hacia el tema se dio por los problemas sexuales de su esposo que culminaron en la anulación del matrimonio. A partir de entonces, ella establece un compromiso con las parejas ayudándolas a desprenderse de las inhibiciones y represiones rígidas de la época victoriana, publicando un manual al respecto. Margaret Sanger se adelanta a su época iniciando el movimiento de control de la natalidad en los Estados Unidos y entre 1922 y 1927 publica diversos artículos sobre la sexualidad de la mujer. La antropóloga Margaret Mead (1901-1978), quien al vivir en las comunidades objetos de su estudio plasmó en sus libros aquellas experiencias, incluyendo el comportamiento sexual. Además, observó que es costumbre tratar a la mujer como un ser inferior. Geramine Greer (1939) feminista activa publicó su obra “El eunuco femenino”, que se ha convertido en baluarte del movimiento feminista. En esta obra hace observaciones al matrimonio convencional y a las actitudes que existían para con las mujeres atacando los estereotipos rígidos en que se habían encasillado las mujeres, el hombre activo y la mujer pasiva.

2.1.6.5 Los estudios de la sexualidad humana.¹⁸

Con Alfred Kinsey zoólogo, se inició el estudio sistemático de la sexualidad, que ha permitido ir develando los mitos y tabúes que rodeaban a la sexualidad. Al no encontrar datos confiables sobre el comportamiento sexual que lo apoyaran para su curso, Kinsey y colaboradores se dieron a la tarea de elaborar un programa para investigar las experiencias sexuales. Elaboró un cuestionario que le permitiera recabar información y el cual aplicó primero a sus alumnos. Detectó que la técnica de entrevista le sería más útil para sus propósitos de investigación y con su equipo entrevistaron a más de 18,000 personas para posteriormente plasmar sus resultados en su obra “Sexual Behavior the Human Male”. A partir de estos datos descubre que lo “normal” de la conducta sexual es mucho más amplia de lo que se podía pensar. Los resultados de su trabajo conmocionaron su época. Poco más tarde publicó su informe sobre “Sexual Behavior the Human Female”. Entre los hallazgos de estos informes podemos mencionar los siguientes:

- 1.- Más de la mitad de los hombres han tenido relaciones extramaritales a los 40 años y poco más de la cuarta parte de las mujeres.
- 2.- Las prácticas homosexuales con orgasmo desde la adolescencia hasta la vejez estuvieron presentes en el 37% de los hombres y en el 28% de las mujeres.

3.- Cerca del 20% de los hombres casados entre los 30 y 35 años tenían relaciones extramatrimoniales con trabajadoras sexuales y esta cifra aumentaba conforma aumentaba la edad.

4.- Más del 60% de las mujeres habían referido realizar prácticas masturbatorias. Mención especial merece el equipo formado por William Masters y Virginia Johnson, quienes partieron del hecho de que para conocer la sexualidad debería primero conocerse la anatomía y fisiología. Así, iniciaron sus estudios controlados de laboratorio acerca de la respuesta sexual en individuos con y sin problemas sexuales. En 1966 publicaron sus resultados en su libro “Respuesta Sexual Humana”, de donde surge la ya famosa curva de respuesta sexual, anotando que tanto hombres como mujeres tienen la misma capacidad de respuesta sexual y que el deseo sexual no desaparece con la menstruación, embarazo o menopausia. En contraposición a Freud anotaron que existe un solo tipo de orgasmo. Este primer libro fue el primero de una serie que publicaron. Además, no dejaron de señalar los efectos benéficos de la masturbación. En las décadas de los 60 y 70, Shere Hite publicó dos excelentes obras sobre la sexualidad femenina y masculina. Entrevistó a hombres y mujeres acerca de sus experiencias sexuales -pero desde una óptica más de sentimientos, de la masturbación, juegos sexuales y otros aspectos de la sexualidad, que culminaron con los informes Hite sobre Sexualidad Masculina y Femenina. En referencia a la sexualidad femenina, ella comentó que el problema era que ésta se veía en función de la respuesta a la sexualidad masculina y coito y no como algo natural y propio.

2.1.6.6 Desarrollo evolutivo de la sexualidad

Desde la infancia hasta la vejez ocurren cambios en la sexualidad de la persona. En la etapa neonatal, la niña y el niño tienen un patrón de conducta sexual poco diferenciado. A excepción de los órganos genitales, distintos en cada sexo, el comportamiento motor y sensorial es semejante en ambos. En la primera infancia se establecen unos vínculos de afecto con los referentes más próximos. Éstos generan sentimientos de protección y se comunican de forma íntima (contacto corporal), proporcionando seguridad y estima hacia uno mismo. También se aprende a reconocer y a expresar emociones.

Hay estudios que demuestran que déficits en la vinculación afectiva traen como consecuencia déficits en la sexualidad. Desde los 2 a los 6 años, hay una serie de cambios fundamentales (motores e intelectuales) para el desarrollo en general y que tendrán un significado especial para el desarrollo sexual. Comienzan las actividades auto exploratorias y auto estimulatorias que pueden generar angustia en los mayores y provocar reacciones reprobatorias hacia el menor si no se contemplan como naturales.

En esta etapa tiene una especial importancia el proceso de identificación e imitación de modelos de conducta sexual, que comienzan a definir las actitudes ante la sexualidad y los modos de relacionarse en los planos erótico y afectivo. De los 7 a los 10 años el niño y la niña son más autónomos, se manejan mejor en el mundo real y conocen su identidad sexual. Se reafirman en lo que conocen por observación de la conducta de los adultos; son conscientes de las sensaciones físicas y emocionales asociadas al contacto y la cercanía física; experimentan la excitación sexual y la relación afectivo-sexual con su grupo de iguales. Por ello, las actitudes de reprobación o castigo por su curiosidad pueden tener una influencia negativa en el desarrollo posterior de la esfera psicosexual de la persona. La falta de respuestas ante dudas sexuales convierte a lo sexual en lo prohibido. Es conveniente una buena información sexual, animando a hablar de la sexualidad cuando se crea preciso. Con los primeros años de la adolescencia llega la madurez sexual de los niños. La adolescencia se inicia con la pubertad; es un proceso de desarrollo endocrino y corporal que produce varios cambios físicos; las expectativas de los cambios pueden generar mucha inseguridad. También pueden surgir conflictos entorno a la identidad sexual y la orientación del deseo.

Con el grupo de iguales el adolescente afianzará su identidad sexual y su figura corporal le dará un prestigio social. Si no cumple con los cánones impuestos, marcados por los medios de comunicación y las modas, puede sentir malestar e inseguridad. En la edad adulta, la persona sufre multitud de cambios, sobre todo en el plano psicológico. A principio de la edad adulta se toman decisiones que van a marcar el resto de la vida. En el plano de la sexualidad es un tiempo de experimentar, conocer, buscar y profundizar en la propia expresión sexual. Conviven la incertidumbre con la completa satisfacción. Si en cualquier aspecto de la vida las creencias y la educación moldean la conducta, en la sexualidad ocurre lo mismo. En la medida en que se logra madurez para preguntarse sobre principios y normas relativas a la sexualidad, cada persona adquiere la posibilidad de desarrollar su esfera sexual con total libertad y de vivir de un modo pleno su orientación sexual.

El adulto espera culminar durante esta etapa la orientación del deseo, el tipo de vida, el estado civil y la estabilidad con la pareja, o, si se prefiere, en solitario. Todos ellos son aspectos que tienen su repercusión en el comportamiento sexual, aunque no desaparecen las condiciones anatómicas, psicológicas y emocionales, y siguen presentes los recuerdos de etapas pretéritas, las fantasías, las asociaciones y expectativas que conforman el entramado del que surge la conducta sexual.

En los ancianos, el proceso de envejecimiento hace que la actividad sexual disminuya, pero no desaparece.

La sexualidad de la tercera edad está en función de lo que ha sido la primera y segunda edad, de manera que cuanto más sexualidad y afectividad se haya tenido de jóvenes y de adultos, más rica tenderá a ser en la última etapa de la vida. A mucha gente se le hace difícil pensar que los hombres y mujeres de la tercera edad tengan todavía sentimientos, necesidades y relaciones de tipo sexual, y esto viene dado por la tradición cultural a la que se pertenece. En muchos casos o circunstancias, tales como trastornos de la salud, pérdida del cónyuge, etc., se crea una base física y social real que justifica la inexistencia de actividad sexual, pero no quiere decir que en estas personas no continúe la existencia del interés sexual. Existe una inquietante tendencia a equiparar la actividad sexual con la coital, mientras que las necesidades emocionales del individuo de la tercera edad pueden cubrirse completamente mediante una actividad sexual que no siempre lleva al coito. La necesidad de relacionarse con otras personas, de expresar sentimientos, de recibir afecto de la otra persona no se pierde por más edad que se tenga.

Por ello se dice que la tercera edad es la edad del erotismo, significando con esta expresión que, al desaparecer los intereses o las preocupaciones reproductoras, la sexualidad en esta etapa de la vida tiene como único fin recibir y dar placer. Para disfrutar de una vida sexual plena en la tercera edad se debe tener un estado de salud razonablemente bueno, estar interesado en la sexualidad, y tener una pareja que le resulte interesante. Debe propagarse la idea de que la sexualidad en la tercera edad es algo bueno y necesario si se desea.

2.2 FUNDAMENTOS TEORICOS DEL BOXEO¹⁹

Toda acción defensiva como ofensiva en el boxeo tanto amateur como profesional, comienza desde la posición de guardia.

Método visual directo: el practicante observa la posición de las diferentes partes del cuerpo del entrenador.

Método verbal: El entrenador explica la posición que debe adoptar el practicante a la vez que realiza la demostración.

Método global: La demostración inicial del entrenador de la posición de guardia debe ser general demostrando de forma integral la posición que debe adoptar el boxeador.

Método fragmentado: El entrenador debe de demostrar la posición de guardia desde la posición de cada uno de los miembros del cuerpo para el caso de la guardia del boxeo (posición inicial de los pies, del tronco, de los brazos, de las manos y de la cabeza).

LOS DESPLAZAMIENTOS

Son las maneras de movimientos de piernas que realiza el boxeador para desplazarse por el cuadrilátero durante el combate en dependencia de las acciones ofensivas y defensivas del adversario estos pueden ser: hacia adelante, atrás, lateral derecho, lateral izquierdo y giros, todos en posición de guardia.

Se recomienda comenzar la enseñanza y el aprendizaje en el siguiente orden.

1. Paso al frente,
2. Paso atrás
3. Paso de péndulo
4. Paso lateral derecha o paso lateral izquierda esto depende del lado dominante del practicante.

LOS GOLPES

Son el arma fundamental del boxeador en el combate. Este debe ser ejecutado de la mejor forma posible con el puño cerrado, el dedo pulgar debe cubrir el resto de los dedos, se debe golpear con el área de los nudillos, debe mantenerse una línea recta entre el puño y el antebrazo, estos por su trayectoria pueden ser rectos (izquierda y derecha) al tronco y la cara. Ganchos (izquierda y derecha) a la cara y al tronco, uppercut (de izquierda y derecha) a la cara y al tronco. Estos son los golpes más utilizados, al menos en el boxeo amateur.

LA DEFENSAS

Tanto los movimientos defensivos como ofensivos, son fundamentales en el combate, clasificándose en tres tipos: Defensas con las manos y los brazos, Defensas con movimientos de tronco, Defensas con movimiento de piernas.

LOS CONTRAATAQUES.

Estos vienen precedidos de una eficaz defensa, ya que cada tipo de estas es una cómoda situación de partida para el contraataque. Permite al boxeador actuar de modo racional y con iniciativa, por ejemplo, al retroceder puede dar cualquier en un solo movimiento. La réplica con la mano diestra puede acertarse estando inclinado hacia el mismo lado y el giro del tronco hacia el mismo lado, logra una posición cómoda para el golpe, después de retroceder se puede contraatacar al adversario con una serie de golpes, advirtiendo al retroceder las partes descubiertas de contrincante.

Los contragolpes son de sorpresa, su eficacia esta cuando el movimiento de defensa tiene la misma dirección que el contra golpe por ejemplo el contragolpe de con la izquierda se lanza en conjugación con inclinación hacia la derecha.

DEFENSA CON LAS MANOS Y LOS BRAZOS (PARADAS Y DESVÍOS)

Con la palma y dorso de la mano, hombro, antebrazo, codos, desvíos con las manos y los codos, Inclinación del tronco, weaving, paso atrás, pasos laterales, giros.

DEFENSAS CON MOVIMIENTO DEL TRONCO

Este tipo de defensa del tronco se utiliza principalmente en las distancias medias y cortas; requiere gran agilidad del pugilista y se puede dividir en Inclinación y weaving.

DEFENSA CON MOVIMIENTO DE PIERNAS.

Son sumamente eficaces ya que permiten al boxeador mantener a cierta distancia al adversario y se dividen en la siguiente manera: Paso atrás, Pasos laterales (izquierda y derechas) Giros hacia ambos lados.

La preparación de un boxeador debe ir unida a sus intereses.

Cada persona tiene distintos intereses al comenzar la práctica de este deporte algunos lo practican simplemente porque les llama la atención o curiosidad, otros ven en el boxeo un medio de autodefensa, un grupo lo practica por el acondicionamiento físico que conlleva la ejecución sistemática de este deporte; pocas personas lo practican de forma recreativa y tan sólo unos cuantos lo ven como un medio de sobrevivir y salir adelante especializándose y llegando a formar parte de la selección de boxeo. La organización del entrenamiento no debe cambiar, pues, debe seguir un plan general con objetivos específicos, al punto de que cada sesión de entrenamiento debe estar bien organizada.

TRABAJO DE LAS CAPACIDADES FISICAS

Se hace hincapié en el desarrollo de sus capacidades motrices, como: **fuerza, rapidez, resistencia, agilidad, la flexibilidad.**

La preparación FÍSICA GENERAL es la base fundamental para desarrollar sus capacidades motrices. Esta se adquiere utilizando los siguientes recursos técnicos: pesas, maquinas multiejercicios pelotas medicinales, carreras, sprint.

La preparación FÍSICA **ESPECIFICA** todas las capacidades adquiridas se giran en torno al boxeo y se trabaja con pesas de muy bajo masa (halterios), imitando lo más posible los golpes, con sacos para b́oxer, mascotas, sombra y escuela de combate, entre otros medios.

La especialización del boxeo exige preparar al atleta de manera integral para el combate, esto se cumple con LA FASE **ESPECIAL** (tácticas) las cuales se dividen en preparatorias, ofensivas y defensivas.

ACCIONES TÁCTICAS PREPARATORIAS.

Son las que preceden al ataque y la defensa son las acciones exploratorias, y de maniobras.

ACCIONES TÁCTICAS EXPLORATORIAS.

Son necesarias para descubrir las combinaciones preferidas del contrincante (la distancia de sus golpes fuertes, las particularidades de su manera de pelear esto se realiza durante el combate con fintas

ACCIONES TÁCTICAS DE ENGAÑO.

Se realizan con fintas simulando golpes y fin de descubrir sus puntos débiles y su fortaleza **todo peleador tiene su propio ritmo de pelea.**

ACCIONES TÁCTICAS MANIOBRAS.

Se realizan con ayudas de desplazamientos y defensa a fin de elegir la mejor y más cómoda posición para comenzar las acciones

ACCIONES TÁCTICAS POSICIONALES.

Es aquella que tiene lugar en distancias defensivas y ofensivas (mantener al rival a la distancia más cómodas para iniciar las acciones

ACCIONES TÁCTICAS DE FLANCO

Estas acciones llevan al adversario activo contra las cuerdas o a un rincón del ring limitando su movilidad

ACCIONES TÁCTICAS OFENSIVAS.

Están constituidas por las acciones preliminares del ataque directo estas incluyen múltiples preparativos ofensivos y contra ofensivos, defensas incidentales, golpes de ataque, repliegue y contragolpes a distintas distancias

ACCIONES TÁCTICAS DEFENSIVAS.

Son aplicadas por el boxeador ante una arremetida del adversario y se ve obligado a protegerse modificando la distancia del combate para agotar a su rival o influir en su moral estas acciones defensivas no solo irán encaminados a la protección del boxeador (desvíos, paradas, retrocesos, weaving) sino a un efectivo contragolpe

ACCIONES TÁCTICAS OFENSIVAS ACTIVAS.

Estas acciones caracterizan a la mayoría de los boxeadores sus rasgos más fundamentales son: movimientos de avance, entrar salir de la zona de alcance de su adversario para contraatacarlo

2.2.1 ACCIONES TÁCTICAS DE POSICIONES.

Se caracterizan por la maniobrabilidad del boxeador en distancias defensivas larga y su objetivo es mantenerla en el transcurso del combate, y si el adversario le impone una pelea a corta distancia aplica defensas combinadas (clinch) los ataques y contraataques los realiza en media y corta distancia sin desarrollar un efectivo ataque tras los cuales regresa a la larga distancia desde donde ejecuta sus ataques más efectivos. Las acciones tácticas de posiciones se basan fundamentalmente en el aprovechamiento de las debilidades del contrincante durante las acciones más enérgicas. Lo que convierte al boxeador en estilista que se distingue por una técnica refinada y táctica calculada.

2.2.1.2. El desarrollo del pensamiento táctico.

Lo adquiere el boxeador fundamentalmente durante los combates condicionales y libres. Observando las acciones del rival y reaccionando correctamente eligiendo contracciones adecuadas hasta poder modificar su plan original de pelea en el caso de ser necesario.

2.2.1.3. Desarrollo del pensamiento técnico táctico.

El perfeccionamiento de estas cualidades en el boxeador es vital dada las características del boxeo amateur actual para ello debe propinarse en el boxeador un elevado desarrollo de las cualidades psico-físicas en concordancia con las posibilidades funcionales de su organismo mejorando paulatinamente las capacidades del pensamiento sensoriomotor específico del boxeo actual (el sentido del tiempo, la distancia, el golpe, anticipar, concentrarse, distribuir y cambiar la atención de la rapidez en función del combate y de las dificultades que esté le presente.

Una de las peculiaridades del boxeo es la constante variación de la intensidad de las acciones en cada asalto, durante el combate todo el combate, se divide en un gran número de pequeños episodios alternados con pequeños intervalos de descansos.

Es por ello que el boxeador debe desarrollar gran capacidad aeróbica y anaeróbica por que la resistencia del boxeador depende no solo en cuanto tiempo se cansa sino en cuanto tiempo se recupera al cabo de cada acción enérgica es por eso que el trabajo táctico con manoplas, en parejas, en el saco y con tubos así como realizar entrenos en zonas altas son fundamentales en la preparación del boxeador al igual que la educación de la respiración del boxeador con el protector bucal por que la labor del boxeador en el cuadrilátero debe incluir una respiración *RÍTMICA* pues esta posibilita al organismo un mejor aprovechamiento de las capacidades vitales.

2.2.2. DESARROLLO DE LAS CUALIDADES VOLITIVAS DEL BOXEADOR.

La enseñanza del dominio de estas es fundamental para cualquier boxeador a fin de movilizarlas a su voluntad (no dejar que las emociones dominen al boxeador, sino que este las controle y las domine), El método con el que se le forman al boxeador estas cualidades es superando las dificultades crecientes en el entrenamiento y un **progresivo** acercamiento del entrenamiento a las condiciones del combate o del torneo.

El entrenador debe despertarle el sentido del honor la dignidad propia y exigirle estricto cumplimiento de objetivos de cada entrenamiento afortunadamente los métodos de entrenamiento admiten varios recursos para educar la mente del atleta durante su formación como deportista.

Se recomienda comenzar con dificultades mínimas como el cumplimiento de los horarios de entreno, presentarse a este con la indumentaria correspondiente, limpieza y orden en el lugar de entrenamiento, el respeto a las normas de convivencia así mismo ir aumentando la complejidad de coordinación en los ejercicios en los entrenamientos y los cumplimientos de cada uno de ellos.

DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD DEL BOXEADOR

El éxito del entrenamiento de la técnica y la táctica del boxeador depende en gran medida del desarrollo de su cualidades **psíquicas y percepciones especializadas** entre ellas el sentido de distancia, posición del cuerpo y la libertad de movimientos, el golpe, tiempo, orientación dentro del cuadrilátero, atención, modo de pensar y rapidez de reacción.

Instalaciones e indumentarias en Boxeo

RING PARA COMBATES DE BOXEO PROFESIONAL²⁰

A. CONDICIONES REQUERIDAS: En todos los combates, el ring deberá reunir las siguientes condiciones y dimensiones:

➤ **DIMENSIONES:**

Será una estructura cuadrada de un tamaño mínimo de 5,50 x 5,50 m. y de 7,30 x 7,30 m. máximo. Estas medidas serán tomadas en el interior del cuadrilátero formado por las cuerdas. La superficie del piso de lona sobre el que combaten los púgiles no estará situada a menos de 0,91 m. ni a más de 1,20 m. con respecto al piso firme del local.

➤ **PLATAFORMA Y PROTECCIÓN DE LAS ESQUINAS:**

La plataforma deberá estar construida sólidamente, bien nivelada, sin irregularidades en su superficie y deberá tener un margen mínimo 0,60 m. entre la vertical de las cuerdas y el borde del ring. Estará equipada en cada uno de los vértices del cuadrilátero con cuatro postes forrados o contruidos de tal manera que los Boxeadores no puedan herirse contra ellos. La zona interior del ángulo formado por las cuerdas en cada esquina estará protegida con una colchoneta estrecha vertical que cubra al mismo tiempo los ángulos formados por las cuatro cuerdas impidiendo que los competidores puedan golpearse con los mecanismos tensores de las mismas. Dos de ellas serán una de color rojo y otra azul (cada uno de los rincones de los Púgiles) y las otras dos blancas (rincones neutrales). Las protecciones de las esquinas estarán colocadas de la siguiente forma: de **color rojo** la del rincón izquierdo más cercano a la Mesa de Oficiales Federativos; de **color blanco** en el rincón izquierdo más alejado de ésta; de **color azul** en el rincón derecho más alejado de la misma y de **color blanco** en el rincón derecho más cercano. Por lo tanto, la Mesa de Oficiales, situada en un lateral del ring, tendrá a su izquierda un **rincón rojo** y a su derecha **uno blanco**.

➤ **RECUBRIMIENTO DEL SUELO:**

El suelo ha de estar cubierto con fieltro, caucho u otra sustancia conveniente, aprobada, con la misma calidad de elasticidad, con un grosor de 1,5 cm. por lo menos y de 2,5 cm. como máximo y encima del cual, se colocará una lona gruesa firmemente estirada. El fieltro, moltopren del usado para tatamis, caucho u otra sustancia aprobada, así como la lona, deben cubrir toda la superficie de la plataforma.

➤ **CUERDAS:**

Tendrá cuatro cuerdas, bien estiradas y tensas, de tres (3) cm. como mínimo de diámetro y de cinco (5) cm. como máximo, han de estar a una altura de 0,40/0,45 m, 0,70/0,75m, 1,0/1,05m, 1,30/1,35m, respectivamente. Las cuerdas estarán unidas entre sí en cada lateral y a intervalos regulares con dos cintas de tela fina o loneta de 3 a 4 cm. de ancho. Estas cintas de tela o loneta no deberán deslizarse a lo largo de la cuerda.

➤ **ESCALERAS:**

El ring deberá disponer de **tres escaleras**. Dos escaleras en las esquinas roja y azul, opuestas, para los participantes y los Entrenadores, y otra escalera en la esquina neutral a la derecha de la Mesa de Oficiales para los Médicos.

➤ **BOLSAS DE PLÁSTICO:**

En la esquina neutral del Médico y fuera del encordado, se atará una bolsa de plástico, dentro de la cual se depositará el algodón o compresas de gasa utilizadas para limpiar pequeñas hemorragias.

ACCESORIOS DEL RING

El ring deberá disponer del siguiente equipo:

- a.** Dos recipientes de escasa profundidad que contengan resina en polvo.
- b.** Dos asientos giratorios o banquetas para el uso de los Boxeadores.
- c.** Dos botellas de agua (como mínimo), de plástico, a ser posible precintadas, varios vasos de plástico desechables para beber y enjuagar la boca. No serán toleradas otras clases de botellas o vasos cerca del ring, para ser usadas por los Boxeadores o preparadores. Dos botellas con atomizador.
- d.** En ambas esquinas deberán existir unos embudos conectados a tubo flexible con desagüe a un depósito bajo el ring o en su defecto dos palanganas con serrín y dos cubos con agua.

- e.** Mesas con sus correspondientes sillas para los Oficiales, Jueces y Médicos.
- f.** Un gong (con martillo), una campana, o un sistema electrónico-acústico que señalice los asaltos y descansos
- g.** Uno o preferentemente dos cronómetros
- h.** Un micrófono que puede ser inalámbrico o conectado a un sistema de megafonía que sea audible en todo el local.
- i.** Impresos de accidentes de la Compañía de Seguros a la que estuvieran afiliados los Boxeadores
- j.** Un equipo de primeros auxilios. Una camilla que se situará debajo del ring
- k.** Tres escaleras, dos para acceso al mismo de los Boxeadores, y la tercera para el uso del Árbitro y el Médico de ring
- l.** Unas pequeñas bolsas de plástico, que se instalarán en la esquina neutral del Médico

En la "Zona Técnica", o sea, detrás de las Mesas Federativas, se situará un determinado número de asientos que no podrán ser menos de seis (6), para ser ocupados por las personas que ostenten en dicho acto la representación de la Liga de Boxeo Profesional, Ligas de Boxeo Autonómicas y Provinciales.

LOS GUANTES DE BOXEO Serán facilitados por el Promotor y deberán ser presentados al Delegado. Los pesos de los guantes serán de 227 gramos (8) onzas, desde los pesos Moscas hasta los Wélters incluidos, y de 284 gramos (10) onzas, desde los Superwélters hasta los Pesados incluidos. Serán de tipo anudados con cintas sobre las muñecas, y tendrán los dedos pulgares sujetos o pegados.

Al objeto de evitar que se desaten las lazadas de las cintas de los guantes, se procederá una vez estén debidamente anudadas, a precintar con cinta adhesiva de tela (esparadrapo) la atadura rodeando toda la muñeca, llegando hasta el borde del guante y cubriendo éste. Los Boxeadores no podrán usar sus propios guantes

VENDAJES

Los vendajes estarán completamente secos en el momento del vendaje, estando prohibido poner polvos secantes o de otra clase.

Los vendajes:

- a.** Se podrá utilizar cualquier longitud de venda blanda (gasas) y de tejido adhesivo (esparadrapo tela),
- b.** El tejido adhesivo (esparadrapo tela) no deberá de cubrir los nudillos del boxeador. El frente impactante de la mano solamente se cubrirá de gasa, permitiéndose una tira de esparadrapo en el espacio interdígital, para que el vendaje quede sujeto.

Los vendajes serán supervisados por el Delegado y/o el Árbitro principal, quien sellará o firmará los mismos. Las vendas serán a estrenar siempre. Está prohibido por tanto el uso de cualquier tejido duro, como la cinta aislante o de papel rugoso, metalizadas o plásticas, u otros productos similares. Puede estar presente en el momento del vendaje, un representante del Boxeador contrario. En Campeonatos Europeos, Mundiales u otros Internacionales se acatarán las medidas reglamentarias que especifiquen sus respectivas normativas. Una vez revisados los vendajes por el Delegado y/o Árbitro designado por este, deberán calzarse los guantes en su presencia antes de salir al Ring (en los vestuarios o sala adecuada) que firmará o sellará los precintos de esparadrapo que rodean las muñequeras de los mismos.

El Árbitro está autorizado, si sospecha que el Boxeador que sale al ring con los guantes puestos modificó sus vendajes o los precintos firmados, a hacerle quitar los guantes para verificar de nuevo los vendajes, y si fueron modificados, se corregirán para que sean reglamentarios.

El Árbitro que tome estas medidas de verificar sobre el ring los vendajes lo harán siempre a **los dos Boxeadores** y con la supervisión del Delegado Federativo.

Al Boxeador o Boxeadores infractores se les descontará el 25% de sus bolsas y el combate se llevará a efecto. La antedicha contingencia deberá ser reflejada en el Acta de Resultados, pasando conocimiento del hecho al Comité de Disciplina Deportiva para las responsabilidades posteriores a los que hubiera lugar.

INDUMENTARIA

REQUERIMIENTOS HIGIENICOS DE ROPA USADA EN BOXEO.

Un boxeador debe tener siempre un muy buen conjunto de ropa. La vestimenta del boxeador es normalmente libre de ajuste, pero suficiente para aguantar los movimientos continuos de su / sus piernas y brazos. Esto indica que un simple conjunto de pantalones cortos de boxeo y boxeo chaqueta o campana es vital para mantener las tradiciones y el atractivo. Aunque no aparezca, la ropa apropiada es muy importante en el boxeo. Ropa- boxeo definitivamente debe ser lo suficientemente complaciente que permita movimientos rápidos sin distraer al boxeador. Los trajes también deben ser lo suficientemente flojos como para permitir un ajuste cómodo. Para complacer las dos necesidades, los boxeadores normalmente visten con pantalones cortos de boxeo, mientras que, en el ring, y complementan el conjunto con una chaqueta con capucha cuando están fuera del ring.

Productos de boxeo cuestan mucho en última instancia, sin embargo, es totalmente esencial para los aspirantes a boxeadores de llegar al máximo nivel de la industria. La formación continua y la fuerza de voluntad tendrán un lugar boxeador en la carrera en el boxeo, pero es normalmente sólo se logra gracias a un buen equipo de boxeo. Batas de boxeo se crean en función de las preferencias y el estilo personal de un luchador.

La sección exterior del traje se hace comúnmente de una tela satinada, provocando aspecto suave de la prenda y se siente. En algún lugar alrededor de la túnica, un artista marcial menudo se posicionará su identifique, un epíteto individual o tal vez una representación simboliza algún componente de su personalidad. El personal, que se encuentra en la esquina del púgil, a menudo se viste con chaquetas que siguen el diseño y la apariencia de la bata.

Esto conduce a una uniformidad-sentido entre el equipo, una sensación de apoyo de pie en la unidad contra un enemigo común. Las batas de boxeo se crean para ser colocadas y retiradas sin esfuerzo. Las mangas son de gran tamaño que permite que se deslice simplemente en torno a los guantes del boxeador. La longitud de un vestido es suficiente para envolver la parte descubierta del cuerpo de un luchador, pero recortar en las pantorrillas y los pies. Aunque también a prueba de la transmisión de calor, el material también es ligero y permite un luchador para cambiar fácilmente cuando entra en calor su cuerpo. Todas estas variedades de ropa mantienen la persona que los usa cómoda, además de las túnicas de boxeo amateur y profesional de los boxeadores mantiene caliente, y disfrutar de la transpiración. El manto en forma de V sólo se diferencia de la citada uno en el diseño, sin embargo, las características son muy similares.

A.-CALZÓN DE TELA TUPIDA:

Cuando el combate sea por un Título Oficial, sea cual sea el Campeonato que esté en juego, los calzones de los Boxeadores serán de distintos colores, siendo el Aspirante quien deba cambiar de calzón en caso necesario. En los combates que ambos Boxeadores sean Aspirantes, cambiará de calzón el Boxeador más joven.

B.- CAMISETA:

Las mujeres llevarán camiseta tipo top o de tirantes anchos ajustada. Los calcetines, calzones y botas serán iguales que los de los hombres.

C.-CALCETINES:

Podrán llevar calcetines de los normalmente usados en deportes.

D.-BOTAS LIGERAS:

Sin clavos ni refuerzos, como las que tradicionalmente se vienen usando en este deporte y que tendrá siempre el visto bueno del Árbitro y Delegado Federativo. En el atado de las botas, se aplicará el mismo sistema de los guantes, pero al darle la vuelta a la caña de la bota, se recogerá la mitad del atado colgante, el cual quedará fijado de forma que hará imposible el que se desate.

E.-PROTECCIONES DE LOS PÚGILES:

- Coquilla.** - Para los varones es obligatoria la utilización de un protector genital y de bajo vientre (comúnmente llamado coquilla) que deberá ser de los de tipo integral con faja elástica ajustable. No se permitirá en ningún caso el uso de coquilla independiente del tipo cazoleta (de plástico o aluminio) o de las de tipo integral “de entrenamiento” con protección de caderas. Existe un modelo para combates entre mujeres que será optativo.

- Protector de pecho.** - Para las mujeres es obligatorio el uso de un protector pectoral bien ajustado y de su medida. No será autorizada a combatir sin dicha protección o en caso de que se mueva la misma o no esté bien sujeta.
Se permite su sujeción con cinta adhesiva o esparadrapo.

- Protector dental.** - El uso del protector dental es obligatorio en todas las competiciones de Boxeo Profesional. El protector dental se ajustará a la forma de la mandíbula. Está prohibido a un Boxeador retirar su protector intencionadamente durante el combate; si lo hace, recibirá una amonestación y ante la reiteración podrá llegar a ser descalificado.

- Si un Boxeador pierde su protector a causa de un golpe, el Árbitro de forma inmediata dará el “Stop” y acompañará al Boxeador a su esquina, hará que se lave el protector y se coloque correctamente.

F.- OBJETOS PROHIBIDOS:

Ningún objeto podrá ser llevado durante la competición. Se prohíbe el empleo de grasa, linimentos, ungüentos u otros productos que pueden ser perjudiciales o desagradables para el adversario, sobre la cara, los brazos o cualquier otra parte del cuerpo. La vaselina únicamente se aplicará en cantidad moderada sobre las cejas, pómulos y barbilla. Barba y Bigote solo se podrán llevar con aprobación del Árbitro.

En ambos sexos no está permitido llevar melena_que pueda cubrir su visión o molestar al adversario. No podrán usar pinzas u horquillas para sujetar el cabello. El cabello podrá sujetarse con redecillas, bandas elásticas o cualquier otro tipo de cinta. Para ambos sexos queda prohibido durante la competición el uso de pendientes o “piercings” (imperdibles u otros objetos metálicos que atraviesen la piel).

G.- FALTAS EN LA INDUMENTARIA:

Un Árbitro excluirá del combate a un Boxeador, si éste no lleva la coquilla de protección si es hombre o la protección de pecho si es mujer, y el protector dental en ambos casos, o si no está limpio y correctamente vestido. En combates entre mujeres, podrán usar coquilla apropiada, aunque de forma no obligatoria. Cuando uno de los guantes, el protector pectoral o la ropa se suelten durante el combate, el Árbitro detendrá las acciones para permitir que se arregle correctamente. SON ACONSEJABLES DOS PROTECTORES BUCALES A MEDIDA.

PESOS. La denominación del peso en la que estará encuadrado cada púgil será la delimitada entre el máximo de la categoría inferior y el máximo de la correspondiente, excepto el Mosca y el Pesado que no tendrán límite inferior o superior respectivamente.

Los pesos admitidos y reconocidos por la Liga de Boxeo Profesional, son los siguientes:

Tabla 2. CATEGORÍAS DE PESOS PARA VARONES

CATEGORÍAS DE PESO	LÍMITE EN KGS.	LÍMITE EN LBS.
MOSCA	50,802	112
GALLO	53,525	118
SUPERGALLO	55,338	122
PLUMA	57,152	126
SUPERPLUMA	58,967	130
LIGERO	61,237	135
SUPERLIGERO	63,503	140
WÉLTER	66,678	147
SUPERWÉLTER	69,853	154
MEDIO	72,574	160
SUPERMEDIO	76,205	168
SEMIPESADO	79,378	175
CRUCERO	90.719	200
PESADO	> 90.719	>200

Fuente: Federación Española de Boxeo

Tabla 3. CATEGORÍAS DE PESOS PARA MUJERES

CATEGORÍAS DE PESO	LÍMITE EN KGS.	LÍMITE EN LBS.
MINÍMO O PAJA	47,627	105
MINIMOSCA	48,988	108
MOSCA	50.802	112
SUPERMOSCA	52,163	115
GALLO	53.525	118
SUPERGALLO	55,338	122
PLUMA	57,152	126
SUPERPLUMA	58,967	130
LIGERO	61,237	135
SUPERLIGERO	63,503	140
WÉLTER	66,678	147
SUPERWÉLTER	69,853	154
MEDIO	72,574	160
SUPERMEDIO	76,205	168
SEMIPESADO	79,378	175
CRUCERO	90.719	200
PESADO	> 90.719	>200

Fuente: Federación Española de Boxeo

PESAJE

Es obligación del Delegado y del Árbitro Principal, verificar el fiel de la balanza y controlar las operaciones de pesado. El peso registrado sobre la báscula estará expresado en unidades del SISTEMA MÉTRICO DECIMAL. Solo se permitirán básculas electrónicas o médicas de pie tipo farmacia o industriales de plataforma, pequeñas, de hasta 200-250 Kg. por su menor margen de error. En ningún caso serán admitidas las de suelo tipo baño mecánicas.

El peso es el que indica la báscula con el Boxeador desnudo sobre ella. En el Pesaje de mujeres Boxeadoras se admitirá un mínimo de ropa interior.

ASALTOS

TIEMPO DE DURACIÓN DE LOS ASALTOS

Los asaltos deberán ser de **tres (3) minutos (para los varones)**, siempre separados por un intervalo de descanso de **un (1) minuto**. Para combates **entre mujeres**, la duración de los asaltos **será de dos (2) minutos**, con intervalos de descanso también de **un (1) minuto**. En este descanso, el púgil será atendido por su Entrenador y Ayudantes Titulados, que deberán estar en posesión de la correspondiente licencia en vigor. Diez (10) segundos antes del comienzo de cada asalto, el Locutor emitirá con voz de **“segundos fuera”**, momento en que deberán abandonar el ring el entrenador y los Ayudantes. El Entrenador lo hará como máximo a la señal de comienzo del combate. A la señal de la campana anunciando el principio del asalto, los adversarios deberán dejar su rincón inmediatamente y empezarán a combatir, cesando a la señal anunciadora del final del asalto, retirándose a su correspondiente rincón.

NUMERO DE ASALTOS

Los combates de boxeo profesional, podrán ser, de cuatro (4), seis (6) ocho (8) y diez (10) asaltos.

REGLAMENTO DEPORTIVO

OFICIALES FEDERATIVOS

Toda reunión de Boxeo estará dirigida, supervisada y controlada por dos mesas federativas compuestas de la siguiente forma:

PRIMERA MESA. - Situada en el lateral del ring dejando a la izquierda el rincón rojo.

- a)** Delegado Federativo
- b)** Locutor
- c)** Juez-Cronometrador

SEGUNDA MESA. - Situada junto al rincón neutral del ring más próximo a la mesa anterior.

a) Dos médicos que correrán a cargo del promotor.

Los miembros de las Mesas Federativas no podrán ejercer como Árbitros, Jueces, Entrenadores o Ayudantes, durante sus funciones como Oficiales de Ring.

A.- DELEGADO FEDERATIVO

El Delegado designado, bien por las Ligas Autonómicas o por la Liga de Boxeo Profesional, según los casos para una determinada reunión pugilística, es la única y máxima autoridad deportiva en la misma, ejerciendo esta de un modo total, dando las órdenes y tomando las decisiones que bajo su criterio y responsabilidad considere oportuno realizar. No tendrá competencia en las decisiones técnicas durante el transcurso de la reunión.

SU MISION EN EL ACTO DEL PESAJE ES LA SIGUIENTE:

- Procurará que éste se realice en el espacio comprendido entre las treinta (30) y veinticuatro (24) horas antes de la fijada para el inicio de la reunión pugilística.
- Obligatoriamente deberá estar presente en el acto del Pesaje, donde efectuará personalmente el mismo y en presencia del Árbitro, la verificación correcta de la báscula
- Por causa muy justificada podrá ser sustituido en el acto del Pesaje Oficial, por el Árbitro Principal, siendo en este caso, la responsabilidad del desarrollo del mismo, del árbitro.
- Levantará Acta del Pesaje que deberá remitir a la Liga Profesional en cuyo ámbito se desarrolle la Reunión para que esta la remita a la Liga de Boxeo Profesional junto con el Acta de resultados, o a la Liga de Boxeo Profesional, si se trata de un Campeonato Nacional o de una Eliminatoria para el mismo.
- Controlará personalmente y en presencia del Árbitro Principal toda la documentación reglamentaria, como son los Contratos, las licencias de púgiles, Entrenadores, Árbitros/Jueces y Juez-Cronometrador, los Permisos de Desplazamiento y la identificación individual de cada participante. Igualmente, si ha sido expedido el seguro de responsabilidad civil (si fuera solicitado al Promotor).

- Si por causa de fuerza mayor el Delegado no pudiera asistir a tiempo al acto del Pesaje o al combate del Campeonato o Eliminatoria, será sustituido como tal por el Árbitro principal quien asumirá toda la responsabilidad

ANTES DE LA COMPETICIÓN:

- Comprobará que todas las disposiciones reglamentarias han sido tenidas en cuenta
- Se asegurará de que todas las personas que tengan una misión que cumplir durante la competición, están capacitadas y debidamente documentadas para llevarla a cabo.
- Verificará las licencias y los documentos de identidad individuales de los Boxeadores convocados.
- Se asegurará de que todos los Boxeadores han cumplido con su obligación de la visita médica durante el acto del pesaje y que el Médico ha consignado apto su dictamen para cada Boxeador en el Acta.
- Verificará con todo detalle el ring y que las Mesas Federativa y de los Médicos, así como los lugares asignados a los Jueces reúnan los requisitos y condiciones que indican los Reglamentos.
- Dirigirá el cumplimiento del programa establecido.
- Verificará los guantes y se asegurará que hay dos (2) pares de reserva de cada peso a su disposición a emplear durante la competición.
- No podrá dar comienzo la Reunión de Boxeo, sin la presencia en el local de:
 - Dos Médicos en competición.
 - Una ambulancia.
 - Camilla situada debajo del ring.

DURANTE LA COMPETICIÓN:

Revisará la designación de los Jueces en presencia del Árbitro Principal para cada uno de los combates.

- Asistirá a las mesas de los Oficiales en todos los combates y levantará Acta de la Competición, que firmará conjuntamente con el Árbitro Principal.
- Velará por el buen desarrollo de la Competición, tomando toda disposición o toda medida reglamentaria impuesta por las circunstancias.
- Hará anunciar por el Locutor los avisos públicos e informará las (amonestaciones) dadas por el Árbitro.

- Homologará las decisiones arbitrales (resultados de los combates) en las licencias, así como en los Permisos de Desplazamiento y cumplimentará totalmente el Acta de Resultados.
- No abandonará en ningún momento su puesto en la mesa federativa y si momentáneamente tuviera que hacerlo, nombrará un sustituto.
- Actuará en contacto y mutua dependencia con el Árbitro y Jueces y en el minuto de descanso podrá transmitir observaciones de carácter no técnico al Árbitro Director del combate.
- En caso de descalificación o suspensión de un púgil será el Delegado el encargado de conocer esta decisión, así como de sus causas, por parte del Árbitro, y de transmitir las al locutor para conocimiento del público.
- Será responsable de la redacción correcta y completa de las Actas de Pesaje y de la competición (Acta de Resultados). En la primera de ellas se consignará el peso exacto de los púgiles y el Reconocimiento Médico y en la segunda, además de los datos identificativos, se consignará el resultado de todos los combates, así como las incidencias dignas de ser reseñadas. Dichas actas deberán enviarse a la correspondiente Liga de Boxeo Profesional Autónoma, quien la enviará en el plazo más breve posible a la L.B.P. para la homologación de los combates. Deberán estar firmadas: El Acta del Pesaje y Reconocimiento, por el Médico y el Delegado. El Acta de Resultados, por el Árbitro Principal, por todos los Oficiales de Ring y por el Delegado. En ambas, deberá constar el visado de la Liga de Boxeo Profesional “Autónoma” donde se celebre la Competición.
- El Delegado Federativo es la única persona que puede ordenar la retención de la bolsa, de uno o de ambos participantes. A tal efecto, expedirá documento escrito que se entregará a los afectados. De esta decisión se dará cuenta al Comité de Boxeo Profesional correspondiente, para que, tras la apertura del oportuno expediente, dé cuenta a su Comité de Disciplina que confirmará o denegará la retención propuesta por el Delegado de la Competición.
- El Árbitro deberá explicar muy claramente las causas de la descalificación cuando tome esta decisión, por si fuera motivo de sanción económica a uno o a los dos boxeadores descalificados.

DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN:

- Cumplimentará el Acta en su totalidad, con los datos y firmas indicadas anteriormente
- Rellenará los datos que falten en las licencias, todos sus apartados, Permisos de Desplazamiento de extranjeros, etc. Es decir, todo lo que durante la competición no se haya efectuado por cualquier motivo.

ADEMÁS DE LAS MISIONES DEL DELEGADO RESEÑADAS ANTERIORMENTE:

- En los combates de Campeonatos Nacionales o Eliminatorias, controlará en el mismo acto del Pesaje la existencia de los GUANTES REGLAMENTARIOS, así como el precinto correspondiente de estos guantes, que deberán ser nuevos. También la existencia de un juego de repuesto (2 pares) para que, si en el transcurso de la Eliminatoria o Campeonato se deteriorara alguno de ellos, proceder al cambio de los cuatro guantes y si nuevamente se volvieran a deteriorar, se cambiaría únicamente el deteriorado por uno de los antes sustituidos.
- Deberá conocer y aplicar el Reglamento en todos los supuestos que puedan presentarse cuando el Campeón o el Aspirante no den el peso correspondiente a su categoría.

B.- MÉDICOS

- Deberá haber en toda Competición de Boxeo dos (2) Médicos, uno de ellos como mínimo con autorización legal para ejercer la profesión y a ser posible especialista en Medicina Deportiva, no pudiendo dar comienzo la misma sin la presencia de los médicos.
- Deberá prestar su opinión cuando sea requerido por el Árbitro sobre el estado de los Boxeadores. Asimismo, podrá informar al Árbitro de cualquier anomalía que pudiera observar en algún Boxeador y conjuntamente con el Árbitro acordará la parada del combate si fuera necesario.
- Existirá un botiquín y ambulancia para poder practicar las primeras curas y atenciones de urgencia, y se dispondrá de una camilla debajo del ring, que se colocará con la debida antelación antes de iniciarse la Competición. Sin la presencia de una ambulancia no se podrá comenzar la misma.

- Tendrá la obligación inexcusable de comprobar con posterioridad a los combates y antes de abandonar el local, que todos los participantes se encuentran en un estado satisfactorio. Realizará las curas o suturas que fueran precisas y extenderá el oportuno volante para ingreso o atención en Centro Médico de cualquier lesionado, acompañándole en caso necesario.
- Es obligatorio el Reconocimiento Médico de cada Boxeador antes de tomar parte en una Competición de Boxeo. De dicho Reconocimiento se levantará la correspondiente Acta (según modelo) que firmará el Médico. Al Acta de Resultados siempre se acompañará el Acta de Reconocimiento Médico y Pesaje, según se ha indicado anteriormente.
- En caso de K.O. o K.O.T., el Médico examinará inmediatamente después del combate a cualquier Boxeador que haya perdido antes del límite por alguno de estos motivos. En caso que se hubiera producido pérdida de conocimiento, desorientación tempoespacial o cualquier otro síntoma de alteración neurológica, aun cuando posteriormente se hubiera recuperado, procederá OBLIGATORIAMENTE a su inmediata hospitalización (cumplimentando a tal objeto el correspondiente Parte de Accidente de la entidad aseguradora) en periodo de observación preventiva, sometién-dole a las pruebas oportunas y encargándose personalmente de todos los trámites médicos hasta el momento de producirse el Alta.
- En los Reconocimientos Médicos, debe indicarse con toda claridad: nombre, apellidos, número de colegiado y número de licencia del Médico.
- En el minuto de descanso, sin requerimiento del Árbitro, pero avisando a éste, podrá examinar al púgil que considere en mal estado y en caso necesario recomendará al Árbitro la suspensión del combate.

C.- LOCUTOR

Deberá estar en posesión de la licencia federativa en vigor, con alta en un seguro de accidente.

- En la disputa de cualquier Título, deberá utilizar la lengua española oficial del Estado tanto en las presentaciones como en todos sus anuncios al público.

- Antes de un combate, hará la presentación de los Boxeadores con indicación de nombres, historial, peso y categoría. Igualmente, el nombre del Árbitro, Jueces y de los Entrenadores.
- Anunciará el comienzo de cada asalto especificando el número del mismo.
- En el minuto de descanso y cuando falten diez (10) segundos para la iniciación del nuevo asalto, anunciará el "segundos fuera", debiendo abandonar el ring todos los auxiliares.
- En dicho período de descanso, informará al público, a instancias del Delegado, de las posibles amonestaciones habidas en el asalto anterior, si no hubiera podido informar durante el transcurso del mismo.
- Al final del combate hará público el resultado del mismo de acuerdo con la notificación que reciba del Delegado, indicando la puntuación de cada Juez cuando el combate termine con la decisión de un vencedor por puntos o de combate nulo
- También se sienta en la Mesa Federativa situada en el lateral del ring y estará a las indicaciones directas e inmediatas del Delegado. Debe transmitir al público, concisa y claramente, las observaciones que el Delegado consideren oportunas.
- Será el portavoz de las indicaciones del Juez-Cronometrador. Usará en todo momento un lenguaje de expresiones limpias y correctas.

D.- JUEZ - CRONOMETRADOR

Deberá estar en posesión de la correspondiente licencia federativa en vigor, expedida por una Liga Autonómica, homologada por la L.B.P. para su validez nacional, a través del Comité Nacional Árbitros/Jueces. El Juez-Cronometrador deberá sentarse al lado del ring, formando parte de la Mesa Federativa.

- Diez (10) segundos antes del comienzo de cada asalto, hará una indicación al locutor para que éste anuncie el "segundos fuera".
- Indicará por medio de la campana o gong, el comienzo y fin de cada asalto, de manera que el sonido se oiga claramente por los Boxeadores y por el Árbitro o Director de combate.
- Descontará el tiempo empleado en suspensiones temporales.

La voz de “Time” Interrumpirá el tiempo del asalto, con parada del cronómetro, siempre que el Árbitro se lo haya señalado así a la Mesa Federativa, dirigiéndose a esta de forma clara o con algún gesto con las manos. En caso contrario, el Juez-Cronometrador no descontará ningún tipo de tiempo.

- Controlará el número de asaltos y su duración en intervalos entre los mismos con el empleo del cronómetro.
- Indicará al locutor el número de orden de cada asalto a disputar. Prestará su concurso al Árbitro Director del combate y a los Jueces de una manera general con todas las indicaciones relativas al cronometraje.
- Cuando un Boxeador caiga derribado (knock-down o K.D.) indicará al Árbitro el transcurso de los segundos con una cadencia de un golpe por segundo sobre el entarimado del ring, al objeto de que el Árbitro pueda ajustar su conteo a un ritmo preciso de segundos. En todo caso, siempre en pie, para ser más fácilmente observado por el Árbitro.
- Indicará mediante sonido apropiado diez (10) segundos antes de finalizar el asalto.
- Si al finalizar un asalto un Boxeador se encuentra derribado y el Árbitro ha iniciado la cuenta, no deberá tocar la campana que indica la terminación de dicho asalto. Tocaré ésta solamente cuando el Árbitro, tras la cuenta, haya ordenado la continuación del combate con la palabra "Box". El intervalo entre asaltos deberá ser siempre de un (1) minuto completo. La declaración del Juez-Cronometrador, en cuanto a duración de todo espacio de tiempo transcurrido en el curso de un combate, no podrá ser discutida.

ÁRBITRO Y JUECES

A.- ÁRBITRO

Las edades mínimas y máximas para poder actuar como Arbitro serán respectivamente de 18 y 67 años. Una vez superada (67 años) esta última, para poder continuar dirigiendo combates se deberá de pasar un reconocimiento médico anual que acredite las necesarias condiciones y facultades para ejercer en la dirección de combates.

En cada competición, será nombrado el Árbitro Principal de acuerdo con las normas y requisitos que al respecto sean dictadas por el correspondiente Comité de Árbitros/Jueces. El Árbitro o Director de Combate, ejercerá sus funciones única y exclusivamente dentro del ring, donde representa la máxima autoridad.

El Árbitro estará vestido con pantalón largo negro, camisa blanca, corbata de lazo negra, de las utilizadas para cuello pajarita y zapatos ligeros, botas o calzado deportivo sin tacones ni clavos. No usará sortijas ni pasadores, relojes, pendientes, “piercings”, horquillas o cualquier otro objeto o adorno que pueda constituir peligro. La camisa puede ser de manga larga o corta. Las mujeres deberán llevar el pelo recogido con gomas o redecillas. Si el combate es de competición estatal, llevará en la parte delantera izquierda de su camisa el escudo homologado por la Liga de Boxeo Profesional. Podrán llevar en el lado derecho de su camisa o manga derecha a la altura del hombro, una publicidad moderada en sus medidas, pero esta nunca será de ningún signo político, de raza, de religión, de tabaco ni alcohol. Los Árbitros Internacionales podrán llevar el escudo correspondiente al organismo Internacional al que pertenezcan. Antes de iniciarse la competición, el Árbitro Principal requerirá del Delegado Federativo, las licencias y documentación acreditativas de que todos los participantes (incluidos los extranjeros), se encuentran en posesión de la correspondiente licencia federativa. El Árbitro o Director de Combate, examinará, si lo cree conveniente, las manos de los Boxeadores antes y después del vendaje. El Árbitro ejercerá, en colaboración con el Delegado, la correspondiente inspección o vigilancia de los vendajes a los púgiles participantes, el cual sellará para dar conformidad de que dichos vendajes se han realizado de acuerdo con lo previsto en el Reglamento, durante el vendaje de los púgiles puede ir acompañado del Entrenador representante del púgil contrario.

Antes de comenzar el combate, el Árbitro o Director de Combate procederá a lo siguiente:

- a.** Controlar que la indumentaria de los púgiles, Entrenadores y Ayudantes de Entrenador, se ajuste a las normas reglamentarias.
- b.** Identificar al Entrenador Principal, que será el único responsable de tomar las decisiones convenientes respecto a su pupilo (abandono, aviso de posibles heridas o lesiones, etc.), siendo además el único autorizado para penetrar dentro del ring, durante los descansos entre asaltos, para atender a su púgil.
- c.** El Árbitro o el Oficial que él designe podrá, si lo estima necesario, controlar la aplicación de los vendajes y la colocación de guantes y su precintado, si se ha efectuado antes de subir al ring.

- d. En los encuentros de Campeonatos es obligatorio dicho control, debiendo hacerse acompañar por el Delegado Federativo o representante del púgil contrario.

SU MISIÓN CONSISTIRÁ EN:

- Revisar la indumentaria de los Boxeadores, guantes, vaselina sobre el rostro Barba, pendientes, “piercings”, lentillas, cabello suelto y la utilización de los protectores genital ("coquilla"), pectoral (para las mujeres) y protector bucal en ambos casos.
- Conseguir que el combate se desarrolle con deportividad, limpieza y que se aplique estrictamente el Reglamento, manteniendo el control del combate en todos sus aspectos.
- Impedir que el Boxeador en inferioridad reciba un castigo excesivo o innecesario.
- Al final de los asaltos recogerá y examinará las tarjetas de puntuación de los Jueces y, después de verificarlas, las entregará al Delegado o en ausencia de éste al Oficial que desempeñe sus funciones.
- No indicará quién es el ganador hasta que se anuncie oficial y públicamente el resultado: Entonces levantará la mano del vencedor (o de ambos si la decisión es de combate nulo).
- Cuando descalifique a un Boxeador o suspenda un combate, primero informará al Delegado, indicando a qué púgil y por qué razón descalificó o las causas que motivaron la suspensión de un combate. A continuación, informará igualmente a los Jueces. Solo el Delegado será quien dé el informe al Locutor para que éste comunique la decisión al público
- Únicamente empleará las cuatro (4) voces siguientes
 - ” **BOX**” (peleen), indicándoles que inicien o continúen el combate
 - ” **BREAK**” (sepárense), poniendo fin a una situación de sujeción de un púgil a su rival o mutua (clinch); a éste mandato, cada Boxeador dará un paso atrás, reanudando inmediatamente la acción de combate, sin necesidad de ninguna nueva orden, nunca se empleará esta voz de mando cuando uno de los púgiles se encuentre apoyado en las cuerdas.

- ” **STOP**” (paren), ordenando a los Boxeadores que se detengan. Para que el combate se reanude deberá dar la voz de BOX.
- “**TIEMPO**” el Árbitro para el combate, mandando a pedir tiempo al cronometrador.
 - El Árbitro indicará a un Boxeador por medio de señas, cualquier infracción a las Reglas.

EL ÁRBITRO ESTA AUTORIZADO A:

- Terminar un combate en cualquier momento, si considera que existe una desigualdad muy marcada entre los dos púgiles.
- Poner fin a un combate en cualquier momento, si uno de los Boxeadores está lesionado y a su juicio, no puede continuar peleando.
- Suspender un combate en cualquier momento, si considera que los contrincantes no boxean con el empeño debido para obtener la victoria. En ese caso podrá descalificar a uno o a ambos contendientes.
- Imponer el cumplimiento de las reglas reprendiendo o avisando a un contendiente o sin suspender la acción de combate (amonestación privada), suspendiendo la acción en un combate y amonestando públicamente a un Boxeador que haya cometido una falta o que no boxee con la limpieza debida.
- Descalificar a un Boxeador que no obedezca inmediatamente sus órdenes.
- Descalificar a un Entrenador que infrinja los Reglamentos, y en caso necesario, al propio Boxeador.
- Descalificar con o sin previo aviso, a un Boxeador que cometa una falta grave.
- Suspender la cuenta de un derribo (knock-down) si el Boxeador que está en pie no se retira a un rincón neutral o tarda en hacerlo.
- No permitir que en cada rincón haya más de cuatro (4) Entrenadores-Ayudantes y que todos ellos se encuentren en posesión de sus correspondientes licencias federativas actualizadas, así como debidamente vestidos.
- Con o sin aviso al público, el Árbitro puede declarar el combate "No Contest" (COMBATE SIN DECISIÓN), si considera que el público está actuando de una manera perjudicial para el buen desarrollo del combate.

- En el caso de un Boxeador caído, el Árbitro o Director de Combate, inmediatamente iniciará la cuenta; lo hará en voz alta desde uno hasta diez (10) si está sobre el entarimado o hasta veinte (20) si la caída es fuera del entarimado, a razón de uno por segundo y de tal manera que pueda ser oído por el Boxeador caído, a un ritmo de conteo que le indicará el Juez-Cronometrador golpeando el tapiz del ring, de manera audible por el Árbitro. Cuando cuente uno, deberá haber transcurrido un segundo desde el momento en que el Boxeador esté considerado caído. Ninguna persona podrá ayudar a subir al entarimado al boxeador que cayera fuera de este.

No se darán cuentas de protección con el boxeador en pie, salvo que la caída haya sido impedida por las cuerdas. En el caso de que el árbitro interrumpiera el combate porque uno de los Boxeadores se encontrará en un estado semiinconsciente e indefenso aun no habiendo caído, procederá a la parada inmediata del combate, decretando su pérdida por K.O.T. La cuenta al Boxeador caído llevará implícito el descuento de un punto al Boxeador contado.

Si por error, estando caído un púgil y contado por el Árbitro sonase la campana al final de un asalto no se interrumpirá la cuenta. Si el Boxeador sigue caído en la lona tras la cuenta de diez (10) o veinte (20) según esté sobre o bajo el entarimado, es declarado fuera de combate (k.o.). Pero si el púgil considera e indica al Árbitro que está en condiciones para continuar boxeando, habiendo sonado la campana, debe ir a su rincón. Si un Boxeador cayese a través de las cuerdas del ring, fuera de la plataforma del cuadrilátero, como resultado de un golpe lícito, no podrá ser ayudado por ninguna persona para regresar al ring y, en estos casos, la cuenta será de veinte (20) segundos en lugar de diez (10). Si el Boxeador no puede regresar al ring antes de los veinte (20) segundos, el Árbitro lo declarará perdedor por k.o. Si cayeran ambos boxeadores fuera del cuadrilátero, y no regresaran antes de la cuenta de veinte (20) segundos, el resultado sería “Combate Sin Decisión”. Queda expresamente entendido que un combate no podrá ser detenido por golpe bajo, ya que el protector que deben usar ambos Boxeadores se considera suficiente protección para soportar cualquier golpe bajo que pudiera incapacitar a cualquiera de los contendientes. No obstante, el Árbitro podrá conceder al púgil que ha recibido el golpe, de acuerdo con el Médico, unos minutos de recuperación que nunca excederán de cinco (5).

Si cualquiera de los contendientes se arrojase al suelo o de cualquier otra manera indicara que no quiere seguir peleando, aduciendo que ha recibido un golpe bajo, el Árbitro consultará con los Jueces la existencia o no del golpe. Si el golpe fuese fingido y si el Boxeador reclamante no reanudase el combate, será declarado PERDEDOR POR DESCALIFICACIÓN (P.D.). Si el Árbitro constatará que el golpe fue intencionado, dependiendo de la gravedad del mismo o existiese reiteración podría descalificar al Boxeador oponente. Siempre será a criterio del Árbitro. Si un Boxeador infringe los Reglamentos, pero no merece ser descalificado por ello, el Árbitro parará el combate y amonestará al culpable. Antes de la amonestación, el Árbitro ordenará a los Boxeadores que se detengan. La amonestación será clara con objeto de que el Boxeador comprenda la razón y finalidad de la misma. El Árbitro hará una señal con la mano a cada Juez para indicar que ha hecho una amonestación especial y les indicará claramente cuál es el Boxeador amonestado y las causas de la amonestación. De la misma manera y de forma preferente informará al Delegado.

Después de la amonestación, el Árbitro les ordenará que continúen boxeando, con la voz de ¡“BOX”! Si un Boxeador recibe tres (3) amonestaciones en un combate, será descalificado. Pero teniendo siempre bien entendido que las tres amonestaciones son las máximas que un Árbitro dará al mismo Boxeador. Si la falta es muy grave, con una (1) o dos (2) amonestaciones podría descalificarle. Un Árbitro podrá reprender a un Boxeador. Una advertencia de éste tipo será un consejo o indicación del Árbitro para evitar que un Boxeador actúe en forma indebida o cometa infracciones menores a los Reglamentos. Para hacerlo, no es necesario interrumpir la pelea, puede aprovecharse un momento oportuno y seguro durante el asalto, para amonestar al Boxeador que viola las reglas, previas señas mímicas que indiquen la advertencia. Este tipo de advertencia sin amonestación, solo se le puede hacer a un mismo Boxeador tres (3) veces por una misma falta no grave. En la cuarta (4) se le amonestará ya públicamente penalizándolo con la pérdida de un (1) punto, o dos (2), según gravedad o intención de la falta cometida. En el caso de amonestación pública por parte del Árbitro, los Jueces actuarán de la siguiente forma:

Consignar junto a la columna de puntos en la tarjeta del Boxeador amonestado, la deducción del punto o los puntos indicados por el Árbitro. Si durante un combate el Árbitro sufriera un accidente o enfermedad súbita que le imposibilitara para continuar ejerciendo su función, será automáticamente sustituido por el Arbitro / Juez más antiguo o el que esté de suplente.

El Árbitro y Jueces actuarán en contacto y dependencia del Delegado, para que en el momento de producirse cualquier incidencia pueda sustituir a un compañero, etc. En el ejercicio de sus funciones el árbitro posee total autonomía. En los intervalos de descanso pueden recibir observaciones del Delegado, Jueces y Médico de ring. En el apartado de "incidencias" del Acta de Resultados, redactará, conjuntamente con el Delegado Federativo, cualquier anomalía en el desarrollo de la competición. Si en cualquier circunstancia, su criterio no fuera coincidente con el del Delegado Federativo en las incidencias o anomalías, redactará un anexo al Acta de Resultados y procederá a su inmediato envío a la Liga de Boxeo Profesional, o a la Liga Autonómica con copia al correspondiente Comité de Árbitros/Jueces, reflejando fielmente lo ocurrido.

Durante el combate, el Árbitro también tendrá completa libertad en la interpretación de las Reglas o fijar otras adecuadas, en caso de accidente no imputable al combate que se está desarrollando, o no previsto por el presente Reglamento. En todo, estarán a lo que determina su propio Reglamento.

DESIGNACIÓN DE ÁRBITROS

Los Árbitros serán designados por su propio Comité y con el visto bueno de la Liga de Boxeo Profesional o Autonómica. Para los combates Internacionales o con Títulos Nacionales, serán designados por el Comité Nacional con el visto bueno de la Liga de Boxeo Profesional.

REGLAMENTO TÉCNICO

GOLPES REGLAMENTARIOS

Se tiene que golpear con el puño bien cerrado y con la parte del guante que cubre los nudillos. Se golpeará en cualquier punto de la parte frontal o lados del cuerpo del contrario y siempre desde la cintura para arriba, siendo la cintura una línea horizontal que une las extremidades superiores de los huesos ilíacos. En los combates entre mujeres, no se podrá golpear en la zona pectoral.

ACCIONES ANTIRREGLAMENTARIAS

El Boxeador que no respeta las instrucciones e indicaciones del Árbitro o Director del Combate, actúa infringiendo las reglas del Boxeo en forma poco deportiva.

Puede ser, a juicio del Árbitro, advertido, amonestado o descalificado sin más aviso. Solo pueden darse dos (2) amonestaciones en un combate al mismo Boxeador, la tercera infracción trae consigo la descalificación. Un Árbitro podrá descalificar a un Boxeador sin ser necesario llegar a la tercera amonestación: Será siempre dependiendo de la gravedad e intencionalidad de la falta cometida. La gravedad de los golpes antirreglamentarios se mide y están en relación directa de la peligrosidad o daño de los mismos o de su intencionalidad.

Un Árbitro puede, sin parar el combate, advertir a un Boxeador, aprovechando cualquier oportunidad que se le presente. Si procede a dar una amonestación a un Boxeador, detendrá el combate “TIEMPO” y mostrará a los Jueces y a la Mesa Federativa la falta cometida, señalando al Boxeador infractor. El Árbitro deberá recordar y tener presente antes de dar una amonestación, que ésta lleva consigo una penalización de uno o dos puntos en la puntuación del asalto y, por tanto, la misma no debe hacerse a la ligera.

LAS FALTAS SON LAS SIGUIENTES:

- a)** Golpear o coger por debajo de la cintura, zancadillear, dar patadas y pegar con los pies o con las rodillas, pisar, al contrario
- b)** Golpear con la cabeza, hombros, antebrazos, con el codo, presionar con el brazo sobre la cara del adversario y empujar la cabeza hacia atrás y por encima de las cuerdas
- c)** Pegar con el guante abierto, con el interior del guante, con la muñeca o con el canto de la mano
- d)** Golpear en la espalda del adversario y especialmente por detrás de la cabeza, sobre la nuca y golpear en los riñones
- e)** Golpear girando sobre sí mismo (pivotar)
- f)** Atacar sujetándose a las cuerdas o hacer uso indebido de las mismas. Sujetarse a una cuerda con una mano mientras se golpea con la otra
- g)** Apoyarse en su adversario, forcejear o empujar en el cuerpo a cuerpo, tratando de tirarlo al suelo durante el mismo.

- h)** Golpear a un adversario cuando éste está caído o en el momento de levantarse
- i)** Agarrarse al adversario.
- j)** Agarrar o sujetar el brazo o cabeza del adversario o introducir empujando el brazo extendido por debajo del brazo del contrario

- k)** Sujetar o golpear al mismo tiempo o empujar y golpear

- l)** Agacharse por debajo del nivel de la cintura del adversario de manera peligrosa para éste

- m)** Efectuar una defensa pasiva, cubriéndose doblemente con los brazos y no presentar combate o dejarse caer intencionadamente para evitar el golpe. Volver la espalda, al contrario

- n)** Manifestaciones ofensivas y agresivas no comunes durante el combate. Los púgiles no podrán hablar entre ellos durante el combate, ni con el Árbitro, Jueces, Entrenadores, etc.

- o)** No obedecer las voces de “STOP” o “BREAK”, que significan respectivamente, “parar” y “separarse” sin golpear. Cuando un púgil retenga a otro por un brazo, el que sufre la infracción podrá golpear con su puño libre, mientras el Árbitro no ordene el “Break”

- p)** Golpear a un contrario cuando parte de su cuerpo está fuera de las cuerdas

- q)** Simular haber sido golpeado por debajo de la cintura

- r)** Taparle la cara o los ojos con el guante y golpearle con el otro

- s)** Extender un brazo durante un largo periodo, impidiendo acortar distancias al rival

- t)** En combates entre mujeres, golpear contra la protección pectoral de la rival. La reiteración en este tipo de golpeo, recibirá el mismo tratamiento que el golpe bajo en los combates entre varones.

GOLPES NO PUNTUABLES

NO SON PUNTUABLES LOS GOLPES QUE SE REALICEN:

- a.** Cuando infringen alguna de las reglas
- b.** Cuando se golpea con el lado, el talón, la parte interior o con el guante abierto o de otra manera que no sea con la parte de los nudillos del guante cerrado.
- c.** Los golpes que llegan a los brazos.
- d.** Los golpes que conectan simplemente sin el peso del cuerpo o sin el impulso de los hombros.

EL BOXEADOR “DOWN” DERRIBADO

1.- Se considerará que un boxeador ha sido derribado

- a.** Si toca el suelo con cualquier parte del cuerpo excepto los pies y como resultado de un golpe o de una serie de golpes.
- b.** Si se desploma indefenso sobre las cuerdas como resultado de un golpe o de una serie de golpes.
- c.** Si se encuentra total o parcialmente fuera de las cuerdas como resultado de un golpe o de una serie de golpes.
 - En el caso de que un boxeador caiga, el árbitro ordenará al otro boxeador que se sitúe en un rincón neutral, donde permanecerá hasta que reciba la orden de volver a boxear. Si el boxeador abandona el rincón neutral antes de ser llamado a boxear por el árbitro, éste interrumpirá la cuenta y no volverá a empezar hasta que el boxeador haya regresado a dicho rincón. Cuando el árbitro interrumpa y comience de nuevo su cuenta, de acuerdo con lo indicado anteriormente, empezará la cuenta en el mismo segundo en el que la interrumpió.

- Si uno de los púgiles se retira del combate durante el descanso entre dos asaltos, será declarado perdedor por abandono en el asalto siguiente.
- El “KO Técnico” será declarado por el árbitro cuando uno de los boxeadores esté en inferioridad manifiesta.
- En el caso de que un boxeador caiga a la lona o esté sujetándose a las cuerdas, el árbitro contará hasta ocho con la ayuda del cronometrador, aunque el boxeador se incorpore antes de terminar la cuenta. Si el árbitro juzga que éste no se encuentra en condiciones de continuar, deberá parar el combate antes del final de la cuenta de ocho. En este caso, la decisión será (“Referee Stopped Contest, Technical K.O.”) el árbitro para el combate por KOT.
- En el caso de una caída, el árbitro contará en voz alta siguiente el ritmo impuesto por el cronometrador, dando una indicación visual con la cuenta de los dedos hasta la cuenta de diez. La decisión de KO se da pronunciando la palabra “Ten Out” (diez fuera), entendiendo que la palabra “OUT” (FUERA) seguirá inmediatamente a la palabra “TEN” (DIEZ).
- Si un boxeador es derribado como consecuencia de un golpe o serie de golpes correctos, y a la cuenta de diez (10) no está en posición de boxear, su adversario será declarado vencedor por K.O.
- Si un boxeador es derribado como consecuencia de un golpe o serie de golpes correctos, cayendo fuera del entarimado del ring, y a la cuenta de veinte (20) no está en posición de boxear, su adversario será declarado vencedor por K.O.
- El número de cuentas por caídas producidas por golpe o serie de golpes Regulares, serán a criterio del Árbitro
- El árbitro está autorizado además a parar el combate en cualquier momento.
- El boxeador o su Segundo Principal pueden retirarse de un combate que se haya vuelto claramente desequilibrado.

VEREDICTOS ARBITRALES

Las decisiones de los Árbitros y de los Jueces son DEFINITIVAS y SIN APELACIÓN.

El Delegado Federativo no podrá, bajo ningún pretexto, modificar la decisión, aún en el caso de que fuese totalmente errónea.

LAS DECISIONES SERÁN LAS SIGUIENTES:

A.- VICTORIA POR PUNTOS (V.P.). - Al final de un combate, el Boxeador al que la mayoría de los Jueces le hayan dado la victoria, será el vencedor.

B.- VICTORIA POR ABANDONO (V.AB.). - Cuando un Boxeador se retira voluntariamente, su adversario será declarado vencedor por **Abandono**. Un ENTRENADOR que desee retirar a su púgil del combate, lanzará la toalla o esponja de forma que sea vista por el Árbitro y los contendientes, pero nunca la lanzará cuando el Árbitro esté contando. En caso de doble abandono simultáneo, el resultado será el de “combate sin decisión”

C.- VICTORIA POR KNOCK-OUT TÉCNICO (V.KOT.). -

- Cuando un boxeador este en inferioridad manifiesta con respecto a su contrincante, recibiendo un excesivo castigo o golpes muy duros el Árbitro podrá parar el combate y declarar a su contrario vencedor KOT.
- Cuando un boxeador recibe un golpe o serie de golpes reglamentario/os que le produce una Herida o Lesión, y no puede continuar el combate, su contrario será declarado vencedor por KOT.
- Si un boxeador no está en condiciones de continuar y no reanuda el boxeo después de una caída, el oponente será declarado ganador del combate por KOT.
- Si un boxeador no puede continuar un combate como consecuencia de sufrir una lesión, su contrario será declarado vencedor por Lesión.

D.- VICTORIA POR KNOCK-OUT (V.KO.). -

- Cuando un Boxeador es derribado y no puede seguir boxeando transcurrida la cuenta de diez (10) segundos si está sobre el entarimado del ring.
- Cuando un Boxeador es derribado, cayendo fuera del entarimado del ring y no puede seguir boxeando transcurrida la cuenta de veinte (20) segundos. Si en la incorporación al ring el boxeador fuese ayudado, su contrario resultaría vencedor por KOT.

En caso de doble KO simultáneo, el resultado será el de “COMBATE SIN DECISIÓN”

H.- VICTORIA POR DESCALIFICACION (V.D.). - Si un Boxeador es descalificado, su adversario será declarado vencedor por descalificación.

En caso de una doble DESCALIFICACION simultánea, el resultado será el de “PERDEDORES POR DESCALIFICACION”.

I.- COMBATE NULO (CN). Cuando estén igualadas las decisiones de los jueces, aparezcan más tarjetas con la palabra NULO o cuando aparezcan las 3 tarjetas con diferentes decisiones.

Cuando se diera este resultado o el de Empate Técnico en una eliminatoria para acceder a la disputa de un Campeonato, o disputando un Título entre dos aspirantes, el combate se volvería a celebrar en un plazo máximo de 60 días.

J.- NO CONTEST (N.C.), COMBATE SIN DECISIÓN. - Solo podrá pronunciarse debido a circunstancias ajenas a los Boxeadores, como, por ejemplo: Malas condiciones del ring, falta de luz, condiciones climatológicas adversas, etc.

DECISIONES EN CASO DE HERIDA

A.- El árbitro, en caso de una lesión y (cuando sea necesario) en caso de una falta, puede consultar con el médico de ring para determinar si el concurso debe ser detenido. Todas las decisiones se toman a plena discreción del árbitro y, en todo caso, el árbitro es la única persona autorizada para detener el combate.

B.- Cuando una lesión es causada por golpes correctos, y el boxeador lesionado no puede continuar, será declarado perdedor **KOT**.

C.- Cuando la lesión es causada por una falta intencionada, y el boxeador lesionado no puede continuar, el boxeador infractor perderá por descalificación. Si el boxeador lesionado puede continuar, al boxeador infractor se le restaran dos puntos (2).

D.- Cuando un boxeador se lesiona debido a una falta no intencionada, el árbitro, a su discreción, tendrá la facultad de ordenar la deducción de un punto al púgil ileso.

E.- SI como consecuencia de una herida o lesión producida por una falta (accidental) no intencionada (golpe de cabeza, codos, etc.) Durante los DOS primeros asaltos en combates de (4, 6, u 8) de menos de DIEZ asaltos, o durante los CUATRO primeros asaltos de combates de 10 o más asaltos, el boxeador herido o lesionado no pudiese continuar, el resultado del combate será empate técnico.

F.- Si a partir del 3º asalto en combates de (4, 6, u 8) menos de DIEZ asaltos, o a partir del 5º asalto de combates de 10 o más asaltos, un boxeador no pudiese continuar combatiendo como consecuencia de una herida o lesión producida por una falta (accidental) no intencionada (golpe de cabeza, codos, etc.) el boxeador que llevase ventaja en las cartulinas será el vencedor por decisión técnica. El asalto en el cual se hubiera producido la parada, aunque hubiese transcurrido de forma parcial, se puntuaría como un asalto completo.

G.- Si una herida que ha sido producida por una falta empeora por otra falta no intencionada, y el boxeador lesionado no puede continuar, el combate será detenido, declarando la decisión que proceda.

H.- Salvo en lo dispuesto a continuación, no se descalificará por golpes antirreglamentarios no intencionados al cuerpo. El árbitro podrá penalizar, a su juicio, con puntos la(s) falta(s) cometidas y concederá al adversario un tiempo razonable para su recuperación, que en ningún caso superará los 5 minutos. Sin embargo, si el árbitro a su juicio, considerase que la falta ha sido intencionada y que el adversario no puede continuar, el púgil infractor será descalificado. Si el árbitro, tras consultar con el médico de ring, considerase que el adversario puede continuar y éste se negase a continuar el combate, perdería el combate por abandono.

I.- Acontecimientos imprevistos. Si el púgil se lesionase durante el combate por una acción atribuible a sí mismo o a su entrenador o sus ayudantes, y si el árbitro, tras consultar con el médico de ring, considerase que éste no puede continuar combatiendo, el púgil sería declarado perdedor por Lesión, ya que el árbitro habrá detenido el combate debido a una lesión o, si el púgil no quisiese continuar con el combate, perdería por Abandono.

2.3 RESPUESTA SEXUAL HUMANA

La respuesta sexual humana es la manera de responder ante los estímulos que provocan el deseo, tanto de una manera física como desde el punto de vista más puramente personal, desde la vivencia más íntima de ese deseo. Es decir, no se limita simplemente a una respuesta física, sino que comprende una experiencia mucho más compleja. Desde el punto de vista físico, estas respuestas se pueden clasificar en función de si son cambios genitales o extragenitales, es decir, del resto del cuerpo. Pero también es importante conocer el alcance emocional y psicológico de las relaciones sexuales para evitar posibles problemas que puedan afectar a la pareja y poder disfrutar de una de las más gratificantes experiencias del ser humano: el sexo.

Hay que tener en cuenta que los cambios o respuestas psicológicas, son más difíciles de clasificar en tanto que son vividas de forma personal por cada ser humano en base a sus experiencias, vivencias y aprendizajes a lo largo de la vida.

2.3.1 RESPUESTA GENITAL Y EXTRAGENITAL.²¹

FASES

Según Masters y Johnson, la respuesta sexual humana, en función de los cambios que se producen en el cuerpo, pasa por cuatro fases: **fase de excitación, fase de meseta, fase orgásmica, y fase de resolución**. No obstante, para tener una visión completa de la sexualidad normal, es necesario añadir una etapa más a las clásicas de Masters y Johnson: una anterior a la fase de excitación que es la fase de deseo sexual. Esta fase es de carácter psicológico, al contrario que las cuatro clásicas, que son de carácter enteramente fisiológico.

Fase de deseo:

Se define como el interés que muestra una persona sobre la sexualidad, es decir, procede de nuestros pensamientos la estimulación o la postergación de los impulsos sexuales; estos pensamientos son inducidos por los órganos de los sentidos, en especial la visión, la cual estimula zonas de ensoñación y la fantasía en el cerebro. A su vez, existen conexiones con centros de control hormonal, que secretan especialmente testosterona y luteína que aumenta el deseo sexual. No se observan cambios visibles en el cuerpo durante esta fase, ya que se trata solamente de un proceso mental.

Fase de excitación

Comprende la respuesta anatómica y fisiológica que se produce como resultado de una estimulación sexual que puede ser física o psíquica mediante pensamientos sexuales. La respuesta de excitación es un reflejo de tipo neurovascular, donde la mayoría de los cambios que se producen son el resultado de un mayor flujo de sangre a los órganos genitales y de los cambios locales de los vasos sanguíneos en estos órganos. Además de los cambios genitales se producen cambios que afectan al organismo en su totalidad. La duración de esta fase puede oscilar entre unos minutos, o una media hora. En la mujer, aparece lubricación vaginal, que puede aparecer entre los 10 y 30 segundos después de haberse iniciado la excitación; los dos tercios internos de la vagina se expanden; se produce vasocongestión de los labios mayores y menores y aumento de tamaño del clítoris, para facilitar su estimulación.

Normalmente, los pezones de la mujer se ponen rígidos, pudiendo producirse un agrandamiento de los pechos. En el hombre, un aumento significativo en el nivel de testosterona en la sangre, establece una relación con la excitación sexual, donde el signo físico más destacado es la erección del pene (el tamaño y la dureza varía de unos individuos a otros, y la fatiga y la ansiedad pueden hacer variar la excitación), que es producto de la vasocongestión que llena de sangre los tejidos esponjosos; los testículos se aproximan más al cuerpo y aumentan ligeramente de tamaño; algunos experimentan erección en los pezones. Debido al aumento de afluencia de sangre, los genitales oscurecen.

Fase de meseta

Es un estadio de alta tensión o excitación sexual, a lo largo del cual se suele producir una nivelación y se alcanza el grado de excitación sexual necesario para que se desencadene el orgasmo, es decir, en esta etapa, la intensidad de los signos de la fase anterior aumenta, y la duración de esta fase es muy variable. En los dos sexos, se da un aumento de la respuesta nerviosa simpática, lo que provoca la elevación de la tensión muscular, de la respiración, de la presión y del ritmo cardíaco. También se produce el rubor sexual, un enrojecimiento sobre todo del pecho y la cara, se debe a un aumento de la circulación de la sangre bajo la piel. En la mujer, la intensa vasocongestión prepara la plataforma orgásmica, que estrecha en un 30% o más la abertura de la vagina; el útero se eleva y el clítoris se retrae contra el hueso púbico. Los labios menores se agrandan ostensiblemente; la areola mamaria se agranda y como se ha dicho aparece el rubor sexual. En el hombre, aumenta levemente el diámetro del glande, hay una hinchazón en los testículos, y su elevación total indica la inminencia del orgasmo; en ocasiones aparece en pequeña cantidad un fluido transparente en la uretra.

Fase de orgasmo

Es la más corta del ciclo de respuesta sexual, y dura de 3 a 15 segundos. En ésta las pulsaciones y la respiración llegan a la máxima frecuencia e intensidad. En la mujer, se caracteriza por contracciones rítmicas simultáneas del útero, el tercio exterior de la vagina (plataforma orgásmica) y el esfínter anal. Respecto a ésta, una vez se llega a la fase más avanzada de la excitación o lo que para otros sería la primera fase del orgasmo, es importante que no se detenga la estimulación si se pretende llegar al orgasmo. En el hombre, los conductos deferentes, así como la próstata y las vesículas seminales inician una serie de contracciones que impulsan al semen dentro del bulbo de la uretra (fase de emisión).

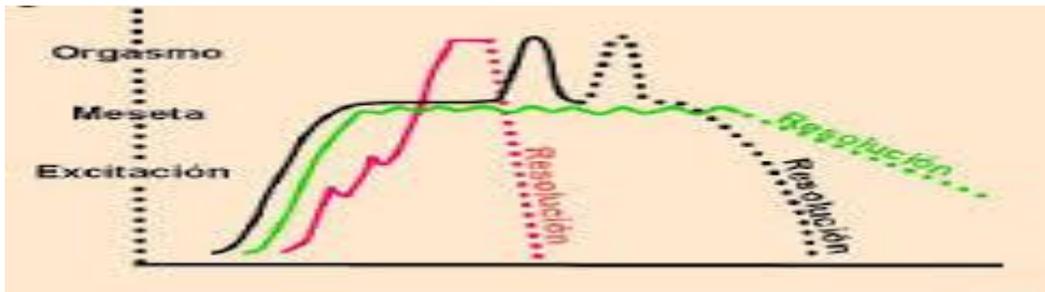
Éste experimenta una sensación de inevitabilidad eyaculatoria, es decir, la sensación de haber llegado al límite de su control, tras lo cual se produce la eyaculación (por contracción del pene y la uretra); durante la misma, el cuello de la vejiga urinaria se cierra herméticamente para que el semen fluya y no se produzca mezcla con la orina. Los orgasmos varían no sólo en cada hombre o mujer en particular, sino en distintos momentos de un mismo individuo. Muchas mujeres tienen una aptitud multiorgásmica, es decir, la posibilidad de alcanzar uno o varios orgasmos sucesivos en un breve lapso de tiempo, sin deslizarse del nivel de meseta de la última fase de la excitación sexual. En cambio, en el hombre el orgasmo es acompañado de una eyaculación, y se desencadena el periodo refractario, durante el cual el hombre no puede volver a excitarse. Este período tiene una duración aleatoria, aunque se suele establecer que dura aproximadamente lo mismo que la fase de excitación. Además de la respuesta física, se produce en ambos sexos una respuesta emocional muy variada, que aparte de sentimientos de placer de gran intensidad, bienestar y satisfacción, puede provocar como respuesta gritos, llanto o risas. Aunque también es posible una respuesta mucho más contenida, como una dilatación pupilar fugaz.

Fase de resolución

Durante esta fase, los cambios fisiológicos y anatómicos que aparecieron en las tres fases anteriores vuelven a su estado normal previo a la excitación, pero, además, esto se acompaña de una sensación de relajación y de bienestar. La rapidez de esta fase varía según la naturaleza del resto del ciclo de respuesta sexual y de otros factores como la edad, velocidad del ciclo de respuesta sexual, etc.

Se muestra la respuesta sexual femenina (sup.) y la respuesta sexual masculina (inf.): al observar ambos gráficos se concluye, que generalmente el hombre con mayor facilidad alcanza la fase de meseta y el orgasmo, por lo que se puede producir que el varón tenga su orgasmo y la mujer esté en la fase de meseta y no alcance el orgasmo, ya que el hombre se encontraría en ese momento en su período refractario absoluto.

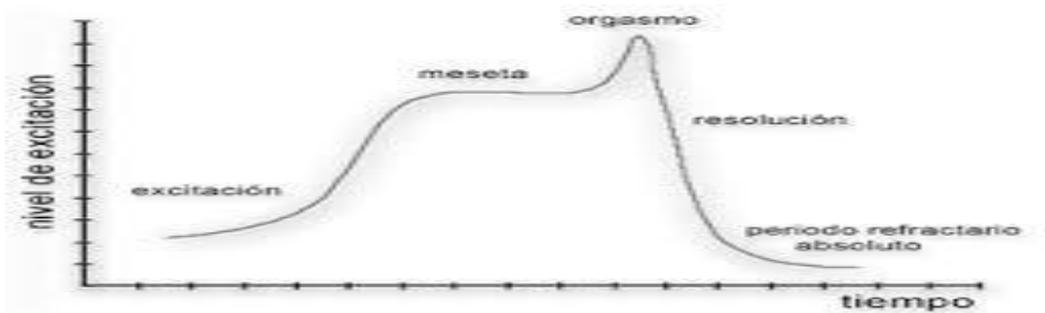
Grafica 2.1. Respuesta sexual Femenina



Nota: muestra las diferentes respuestas sexuales en las mujeres, desde orgasmos únicos hasta mujeres multiorgásmica.

Fuente: Perspectivas de la Sexualidad Humana, Master y Johnson.

Grafica 2.2. Respuesta sexual masculina.



Nota: muestra la respuesta sexual masculina es única para todos los hombres.

Fuente: Perspectivas de la Sexualidad Humana, Master y Johnson.

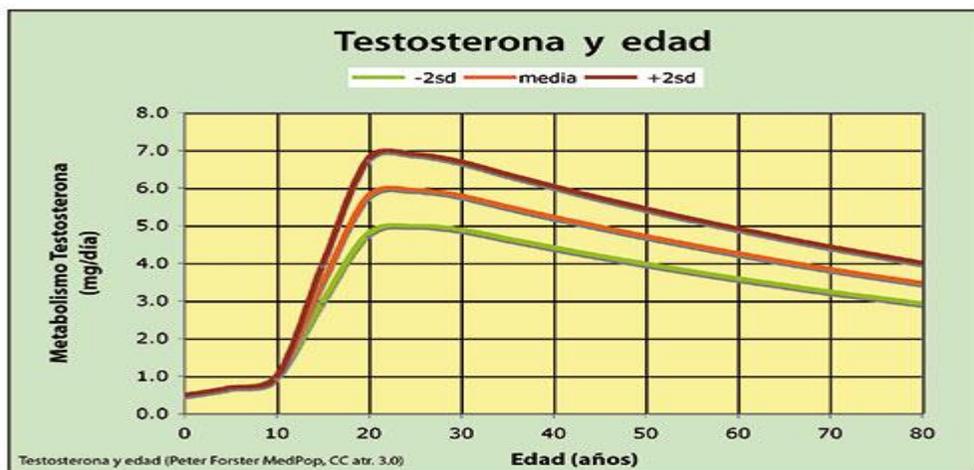
La masturbación²²

En el pasado se pensaba que la masturbación era “pecado” y se castigaba severamente. Consideraban que era cosa de hombres y se suponía que las mujeres no lo hacían. De hecho, aún hoy, debido a la mala educación sexual, parece que lo sea, ya que apenas se habla de masturbación femenina y, cuando se hace, todavía resulta violento. Existen muchos mitos y falsas creencias entorno a la autosatisfacción. Por ejemplo, se piensa que al tener pareja se renuncia a nuestra individualidad sexual, ya que existe la creencia que autosatisfacerse significa estar descontento con nuestra vida sexual, cuando en realidad, la masturbación debería formar parte del repertorio sexual de pareja. También se dice que las mujeres se masturban menos que los hombres, cuando en realidad, tanto chicos como chicas se masturban.

Las caricias genitales comienzan desde el primer año de vida. Lo que ocurre es que ellos tienen a la vista el pene y se lo tocan constantemente, por lo que suelen empezar antes que ellas a masturbarse. Sin embargo, las mujeres tienen sus órganos sexuales menos accesibles y son más complejos y en muchos casos descubren la masturbación de manera accidental, cuando se dan cuenta de que obtienen cierto placer al ducharse, al miccionar y retener la orina o al juntar las piernas con fuerza. Lo que sucede es que las mujeres no lo reconocen y no hablan tan abiertamente del tema, ya que en nuestra sociedad nunca se ha visto con buenos ojos el que una mujer se masturbe y por ello, algunas mujeres se sienten cohibidas y no lo dicen por lo que se pueda pensar de ellas y muchas se sienten culpables después de masturbarse por la educación que han recibido.

Por tanto, la masturbación debería considerarse algo natural que forma parte de nuestras vidas, es una práctica sana, liberadora y divertida. Ésta favorece una actitud abierta a la sexualidad y ofrece la posibilidad de que la persona conozca su propio cuerpo y cómo este responde a la estimulación sexual. Además, debería ser algo comúnmente aceptado y enseñado, de hecho, tiene la aprobación de la Organización Mundial de la Salud y los terapeutas sexuales recomiendan su práctica.

Grafica 2.3. Producción de testosterona en el varón según década de la vida.



Nota: La producción de la hormona andrógina por excelencia, la testosterona, alcanza su máxima producción en la tercera década de la vida, es decir entre los 20 y 30 años.

Rendimiento deportivo.²³

El concepto de rendimiento deportivo deriva de la palabra *performer*, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento.

De esta manera, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Por su parte Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas".

Existen varias teorías que intentan dar una explicación del rendimiento deportivo:

- **Enfoque bioenergética del rendimiento deportivo:** Orientado a interpretar las características energéticas (cantidad de energía, modificaciones en función de la duración, intensidad y forma de ejercicio)
- **Teoría de la concentración muscular:** Orientada a comprender los mecanismos íntimos de la contracción muscular en relación con los metabolismos energéticos.
- **Teoría del sistema cardiovascular y del entrenamiento deportivo:** Tanto la función circulatoria como la función ventilatoria influyen en el rendimiento deportivo.
- **Teoría de los efectos de la temperatura y de la altitud:** Los factores ambientales que pueden modificar el aporte de oxígeno y/o alterar el metabolismo energético. Valorar la aclimatación al calor o a la altitud, etc.
- **Teoría del entrenamiento.** El entrenamiento (deportivo) se define como: "La preparación de un animal, de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios apropiados". Esta definición comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento: la noción de rendimiento en el sentido genérico del término, la de especificidad de los ejercicios, y la noción de planificación. Las diferentes teorías se enfocan en el examen de la acción motriz y habitualmente, sobre el análisis del momento de la competición, sobre todo en la "alta competencia". Pero, debemos advertir que existen otros momentos o situaciones dentro de la actividad deportiva, en el cual es posible delimitar variaciones en el rendimiento deportivo que afecten o apoyen los resultados del practicante. El estado de entrenamiento de un deportista se expresa en el mejorado nivel de su rendimiento, el cual es influido por el entrenamiento, la competencia y otras ayudas.

Si tomamos el rendimiento de un deportista de elite, veremos que sus logros dependerán de la obtención del máximo posible de sus capacidades deportivas. La incorporación de herramientas que maximicen esos resultados dependerá, no solo de la performance en el propio evento competitivo, sino del trabajo que realice durante todo el proceso deportivo.

Desde la psicología del deporte se pretende delimitar inicialmente un espacio conceptual específico para la mejora del rendimiento deportivo. Para ello, La Psicología del Rendimiento Deportivo propone un ámbito que contenga lo que está relacionado directamente con las posibles variaciones del rendimiento de la tarea deportiva.

Si aceptamos que la Psicología estudia la conducta humana, la Psicología del Rendimiento Deportivo debe estudiar la conducta que desarrolla el deportista.

El objeto de estudio de la Psicología del Rendimiento Deportivo deber ser el deportista cuando hace deporte, y no el deportista que hace deporte.

Para comprender de qué manera la Psicología del Rendimiento Deportivo, puede favorecer el rendimiento deportivo en deportistas de elite, es conveniente repasar algunos de los conceptos más relevantes que definen los límites de su espacio de trabajo. Así tenemos:

- **La conducta deportiva:**

Permite estudiar conductas y, además, los comportamientos de todos los integrantes del universo del deporte en el momento de su actividad deportiva.

Existen conductas fuera de la actividad deportiva que pueden intervenir en el rendimiento deportivo, por ello, es importante determinar cuáles son las conductas en las que el profesional de la PRD deberá trabajar para realizar una intervención efectiva en rendimiento deportivo.

- **El rendimiento.**

La función del profesional de la PRD en este concepto, consiste en valorar la mejora del rendimiento en relación con los objetivos marcados o según las posibilidades del deportista en cada momento. Entendiendo que el rendimiento será inherente a la capacidad de ejecución de una acción y el resultado real de la acción.

- **La competición.**

Para delimitar el campo de aplicación de la PRD, debemos diferenciar el concepto competición, en términos de "ser capaz de competir" y no en términos de confrontación.

A la hora de realizar una intervención en el rendimiento deportivo, el profesional de la PRD debe orientarse sobre la interpretación de "ser competente", y no en el de "querer ganar". La distinción entre ambos términos es importante puesto que no será lo mismo si actuamos para ganar como único objetivo o, si sólo queremos mejorar nuestra capacidad de respuesta ante una situación dificultosa.

- **La condición salud/enfermedad.**

El trabajo sobre esta condición determina presentarlos como expresiones contrapuestas, dado que la intervención del profesional de la PRD, dependerá del punto de vista profesional que determine la situación específica. Mejorar el rendimiento o ayudar a pasar una enfermedad producto de realizar deporte.

- **La multidisciplinariedad.**

Para mejorar el rendimiento deportivo, sobre todo en el deporte de alto rendimiento, resulta preciso integrar los diferentes conocimientos derivados de cada una de las ciencias del deporte para conseguir un objetivo común.

- **La Autonomía.**

Desde la PRD, el concepto de deportista autónomo, permite el desarrollo de la capacidad de autoconocimiento y de toma de decisiones. Esta noción es importante porque aplica sobre las capacidades necesarias para el aprendizaje de las habilidades.

- **El concepto Eficacia/eficiencia.**

El trabajo del profesional de la PRD consiste en programar estrategias o acciones de manera eficaz consiguiendo alcanzar los objetivos con la mayor rapidez y de la mejor manera. Esta característica, resulta esencial sobre el trabajo en el plano del rendimiento deportivo.

Según Matveiev, referenciado por Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra (2012), el nivel más alto de rendimiento que un deportista puede alcanzar de acuerdo a su nivel de entrenamiento, en cualquier nuevo período de competición, se define como forma deportiva.

La información objetiva sobre el avance del desarrollo de los factores individuales que determinan el rendimiento se obtiene mediante pruebas especiales llevadas a cabo mediante test pedagógico-deportivos específicos, test psicológicos, pruebas de la medicina deportiva y exámenes bioquímicos y biomecánicos. Estos test deben llevarse a cabo periódicamente, en cortos intervalos y del modo más amplio posible. Se los debe evaluar de modo rápido y completo y deben relacionarse los resultados de los datos sobre el análisis del entrenamiento, e interpretárselos junto con los datos obtenidos de las habituales observaciones del/del entrenador/a. La comparación entre los resultados de estas pruebas y los rendimientos logrados bajo condiciones competitivas, permite sacar conclusiones sobre la forma en que estos factores del rendimiento se relacionan durante la competencia. Sobre esto, Singer y Janelle (1999) referido en Lorenzo y Calleja (2010), dicen que "en el deporte, la competición sirve como mecanismo cuantitativo para reconocer la excelencia".

En el caso de los deportistas de elite, para poder proyectar un rendimiento competitivo altamente especializado, es necesario orientar el entrenamiento hacia el desarrollo de capacidades y destrezas individuales, a fin de establecer nuevas exigencias de rendimiento tendientes a alcanzar una mejor producción en la próxima competición.

Se debe recordar, que el perfeccionamiento de los factores individuales del rendimiento del deportista, no necesariamente deben vincularse con el mejoramiento continuo de los resultados de las competencias. Por ello es importante, en la preparación para las competencias se deberán restablecer los vínculos en un nivel superior para que guarden relación con las bases mejoradas.

Este proceso de transformación conducirá a mejores resultados en la competencia, organizado a través de una forma constante de consolidación entre rendimiento deportivo y los factores individuales de rendimiento podrá cambiar en función de las decisiones que se adopten sobre las medidas metodológicas del entrenamiento.

El rendimiento deportivo, se encuentra ligado al éxito, por ello, todo deportista que se presenta a una competición desea salir vencedor o, por lo menos, ocupar un buen lugar en comparación con sus competidores. Esto sólo es posible si los rendimientos de todos los participantes en la competición se valoran por el mismo nivel, de forma que pueda establecerse una clasificación de acuerdo con los rendimientos.

Se ve que independientemente de la situación en la competición o incluso durante el período de entrenamiento, al deportista le interesa que se estimen sus rendimientos. El deportista desea conocer qué mejoras ha conseguido durante el entrenamiento, que nivel posee comparado con otros deportistas de su nivel, y en qué aspectos necesita mejorar.

Esta forma de análisis del rendimiento se convierte en una parte importante del proceso de entrenamiento, con repercusiones en los adelantos en el aprendizaje, la situación motivadora, la disposición para el esfuerzo, la satisfacción y la confianza en sí mismo del atleta. En la alta competencia, la valoración de los rendimientos deportivos sobre la base de escalas de medidas, desempeña un papel fundamental debido a que proporciona un estado de las capacidades físicas del deportista.

Como plantean Lorenzo y Calleja (2010), es evidente que las capacidades físicas que han permitido a una persona alcanzar un alto nivel deportivo permanecen durante algunos años, sin embargo, no todos los deportistas ni todas las deportistas consiguen mantener el rendimiento deportivo. En relación a lo anterior, en el mundo del deporte son necesarias regular las emociones para poder adquirir un nivel elevado de maestría.

Es evidente que el procesamiento de la información, la atención, la toma de decisión e incluso la ejecución, se ven afectadas por los distintos niveles de ansiedad, motivación, alegría y otras emociones a lo largo de la competición. "Los deportistas toman decisiones mientras se encuentran físicamente y emocionalmente excitados... Cuando el stress aparece, los/as deportistas modifican sus Modus Operandi".

En el área deportiva y muy específicamente en los deportistas de elite, el papel del Psicólogo del Rendimiento Deportivo, contribuye a la obtención de un manejo, desarrollo y avance del proceso que tiene por objetivo la mejora del deportista a través de lograr una excelencia en su rendimiento deportivo. La fuerza muscular es la máxima cantidad de fuerza que se puede generar en un patrón de movimiento específico a una velocidad específica de la contracción. La definición utilizada para ser más simple: la capacidad de levantar un peso máximo.

La resistencia muscular es la capacidad de sostener la actividad submáxima durante períodos prolongados de tiempo y resistir la fatiga. La resistencia cardiovascular es la capacidad de realizar ejercicio aeróbico prolongado a moderadas a altas intensidades de ejercicio. Está relacionado con el funcionamiento de los pulmones, el corazón y el sistema circulatorio y de la capacidad del músculo esquelético para utilizar oxígeno.

La flexibilidad es la capacidad de una articulación de moverse libremente a través de su rango de movimiento. Los eventos de gimnasia requieren flexibilidad de las articulaciones de manera sustancial. Varios ejercicios de estiramiento pueden aumentar la flexibilidad.

La composición corporal es la proporción de grasa y la masa libre de grasa (masa corporal magra) en todo el cuerpo. Comer adecuadamente y participar en actividades físicas son las formas más efectivas para mejorar la composición corporal. Existen, además, componentes en habilidades relacionadas con el rendimiento deportivo. Por ejemplo, la velocidad, que es la capacidad de realizar una habilidad motora lo más rápidamente posible. Simplemente, es la capacidad de moverse rápidamente, lo que es una cualidad esencial en muchos deportes. El tiempo de reacción está estrechamente relacionada con la velocidad.

El tiempo de reacción es la capacidad de responder rápidamente a un estímulo (localización). El tiempo de reacción puede ser mejorada mediante el ejercicio explosivo y la práctica específica para el deporte. La agilidad es la capacidad de cambiar rápidamente de dirección sin una pérdida significativa de la velocidad, el equilibrio o el control del cuerpo.

La agilidad combina potencia, fuerza, equilibrio, flexibilidad, tiempo de reacción, la coordinación, la anticipación, y el control muscular. La habilidad es fundamental en cualquier deporte que requiere cambios rápidos de dirección, de deceleración y aceleración, como el baloncesto, fútbol, boxeo y gimnasia.

El poder es la capacidad de ejercer la fuerza muscular rápidamente. En el campo de entrenamiento o juego, el poder combina velocidad y fuerza. El levantamiento de pesas en sus diferentes modalidades, son ejemplos que muestran un rápido crecimiento del desarrollo de la fuerza. El equilibrio es la capacidad de mantener el balance corporal. El equilibrio puede ser estático o dinámico. El equilibrio estático significa que el atleta no está en movimiento, como por ejemplo cuando se realiza una parada de manos. El equilibrio dinámico significa que el atleta mantiene el equilibrio mientras se mueve, tal como en las pruebas de esquí de slalom.

La coordinación es la capacidad de moverse sin problemas y eficientemente. Es específico para cada habilidad deportiva. la coordinación motora gruesa significa realizar habilidades de los músculos grandes, como correr y saltar, con una buena técnica, el ritmo y la precisión

El rendimiento deportivo es una mezcla compleja de la función biomecánica, factores emocionales y técnicas de entrenamiento.

El rendimiento en un contexto deportivo tiene una connotación popular de que representa la búsqueda de la excelencia, donde un atleta mide su desempeño como una progresión hacia la excelencia o el logro. Hay un entendimiento en el deporte que los atletas interesados en el rendimiento tienden a nivel competitivo o de élite; atletas interesados en la participación simple, con fines más amplios, como la aptitud o el control de peso, son más a menudo aficionados al atletismo que no fijan objetivos específicos de rendimiento.

2.4 DEFINICIÓN DE TERMINOS BÁSICOS

Atleta: Deportista que posee, producto de un trabajo sistemático, una capacidad física, fuerza, agilidad o resistencia superior a la media y, en consecuencia, es apto para actividades físicas, especialmente para las competitivas.

Atleta de alto rendimiento: Es el atleta que posee facultades, cualidades y destrezas físicas óptimas, que mediante un delicado y adecuado entrenamiento físico y de competencia, técnico – táctico ha logrado el dominio y ejecución excelente en una disciplina deportiva.

Atleta Élite: Es el atleta de alto rendimiento, que posee talento especial, condición física excepcional, con preparación mental, con un trabajo científico y sistemático de entrenamiento, que logra alcanzar medallas de oro en Juegos Centroamericanos y del Caribe y cualquier clase de medallas en los Juegos Panamericanos, olímpicos y mundiales por disciplina.

Atleta Activo: Es el atleta de alto rendimiento inscrito en una federación deportiva que cumple sus planes de entrenamiento y competencias señaladas por la federación.

Atleta Destacado: Es el atleta que sobresalió por sus actuaciones en las competencias deportivas en las que participó, causando con ello un mayor impacto en el deporte en general, así como, un despliegue publicitario de sus hazañas habiendo demostrado una conducta ejemplar dentro y fuera de los escenarios de competencia, convirtiéndose en un modelo positivo para la niñez, juventud y en un orgullo nacional.

Actividad Física: Movimiento del cuerpo humano que produce un gasto energético por encima del nivel metabólico en reposo, orientado hacia el esparcimiento y la salud, que puede tener o no, un carácter organizado y competitivo.

Asociación Deportiva: Son asociaciones deportivas, sin fines de lucro, aquellas organizaciones integradas por personas naturales o jurídicas, de carácter privado cualquiera que sea su estructura, que, conforme a su objeto social, promuevan, practiquen o contribuyan al desarrollo del deporte y la actividad física.

Clases y Grupos de Fármacos: Se entenderá por clases y grupos farmacológicos de agentes o métodos de dopaje, las prohibidas por las Organizaciones Deportivas Internacionales y que figuren en las listas que para el efecto publique el INDES, de conformidad con lo dispuesto por la Comisión Médica del Comité Olímpico Internacional y la Agencia Mundial Antidopaje.

Club Deportivo: Organizaciones privadas, integradas por personas naturales y cuyos objetivos básicos son el fomento, el desarrollo y la práctica continua de la actividad física y deportiva dentro o fuera del ámbito federado.

Deportista: Es toda persona natural que practica actividades físicas de cualquier índole, con fines eminentemente recreativos, de salud y aprovechamiento del tiempo libre.

Deporte Federado: Es el que se practica en forma sistemática con objetivos esenciales de competición, en las diversas categorías y niveles de calidad, de acuerdo con la normativa de clasificación de su federación y conforme los reglamentos establecidos por la respectiva federación internacional. Su desarrollo es competencia de las Federaciones Deportivas Nacionales.

Deporte No Federado: Es el que se practica con objetivos esenciales de recreación, salud, rehabilitación, desarrollo de valores, utilización del tiempo libre y socialización, en las diferentes ramas deportivas y edades, de acuerdo con las normas internas de su respectiva organización. El desarrollo de estas actividades, será responsabilidad de organizaciones espontáneas, públicas y privadas.

Deporte: Todas las formas de Actividades físicas que, a través de una participación, organizada o no, tienen por objetivo la expresión o mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

Deporte de Alto Rendimiento: Actividad reglamentada y desarrollada en competiciones que tienen por objeto alcanzar el más alto nivel deportivo.

Delegación Nacional: Es la integración de atletas seleccionados, entrenadores, psicólogo, médico, masajista, delegado, armero, y demás cuerpo técnico y personal de apoyo, que representan al país en los eventos internacionales, ya sea de composición oficial o invitación. Dentro del Ciclo Olímpico se le conocerá como Contingente Olímpico.

Dopaje: Es el uso o administración de sustancias o el empleo y aplicación de métodos prohibidos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de los atletas o a modificar los resultados de las competiciones deportivas.

Educación Física: Proceso pedagógico dirigido al mejoramiento de habilidades sicomotrices, propiciando un adecuado nivel de las cualidades físicas fundamentales.

Entidad Deportiva: es toda organización de base territorial que, coordinada por el INDES, desarrollará la política nacional de promoción y masificación del deporte.

Equipo: Conjunto de deportistas que se requieren para participar en una competencia deportiva.

Ligas deportivas: Es la agrupación de equipos deportivos que participan en un evento competitivo organizado por una federación deportiva nacional u otro organismo deportivo reconocido en el país. Las ligas pueden formar parte de la estructura organizativa de las federaciones o únicamente participar en las competencias en las que se inscriben.

Recreación Física: Cualquier tipo de actividad voluntaria que permite hacer buen uso del tiempo libre, involucra el movimiento corporal, que genera alegría y satisfacción personal.

Seleccionado Nacional: Es todo atleta que ha sido escogido por su sobresaliente desempeño, por un cuerpo técnico en base a criterios técnicos y disciplinarios de selección, para representar al país en competencias de carácter internacional, sea ésta de carácter oficial o invitacional, lo cual constituye un alto honor que confiere el país.

Selección Nacional: Es todo grupo o conjunto de seleccionados nacionales, convocados por su respectiva Federación Deportiva, para representar al país en competencias de carácter internacional, sea ésta oficial o invitacional realizada dentro o fuera del territorio nacional.

Relación sexual: es el conjunto de comportamientos que realizan al menos dos personas con el objetivo de dar o recibir placer sexual.

Rendimiento deportivo: Es una acción motriz que permite a los atletas expresar sus potencialidades físicas y mentales

Sexo: Condición orgánica que distingue el macho de la hembra, lo masculino de lo femenino.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo Cuantitativo²⁴, debido a que es tema poco estudiado en nuestro medio, la población es pequeña y no representativa; los datos obtenidos son cualitativos y los datos obtenidos sirven de base para estudios mayores.

Investigación Exploratoria: Es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto, es decir, un nivel superficial de conocimiento. Este tipo de investigación, de acuerdo con Sellriz (1980) pueden ser:

a) Dirigidos a la formulación más precisa de un problema de investigación, dado que se carece de información suficiente y de conocimiento previos del objeto de estudio, resulta lógico que la formulación inicial del problema sea imprecisa. En este caso la exploración permitirá obtener nuevo datos y elementos que pueden conducir a formular con mayor precisión las preguntas de investigación.

b) Conducentes al planteamiento de una hipótesis: cuando se desconoce al objeto de estudio resulta difícil formular hipótesis acerca del mismo. La función de la investigación exploratoria es descubrir las bases y recabar información que permita como resultado del estudio, la formulación de una hipótesis. Las investigaciones exploratorias son útiles por cuanto sirve para familiarizar al investigador con un objeto que hasta el momento le era totalmente desconocido, sirve como base para la posterior realización de una investigación descriptiva, puede crear en otros investigadores el interés por el estudio de un nuevo tema o problema y puede ayudar a precisar un problema o a concluir con la formulación de una hipótesis.

3.2 POBLACIÓN: En el presente estudio, se incluye la totalidad de la población. Es decir, no hay muestra de la población

Selecciones masculino y femenina de Boxeo.

Boxeadores: 19

Boxeadoras: 6

Total: 25.

3.2.1 CARACTERISTICAS DE LA POBLACION

Todos los miembros de la selección masculina y femenina de Boxeo de la Universidad de El Salvador, son de nacionalidad salvadoreña, estudiantes activos del Alma Mater. De clase social media baja, provenientes de diferentes colonias de la capital y ciudades vecinas. Asisten alumnos de las facultades: Ingeniería, medicina, jurisprudencia, agronomía, ciencias y humanidades. Algunos estudiantes también practican artes marciales. Algunos estudiantes han comprado sus guantes, vendas y protectores bucales. Son 19 hombres y 6 mujeres que forman la población total.

3.3. MÉTODO ESPECÍFICO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación en su proceso operativo es del sistema hipotético-deductivo, debido a que éste proporciona los procedimientos ordenados que son comunes a toda investigación, sea esta de naturaleza social o natural, probando así, una proposición concreta deducida de la hipótesis, esta deducción es posible afirmarla con cierto grado de probabilidad para llegar a las conclusiones pertinentes. Hurtado de León y Toro Garrindo²⁵ en su libro: *Paradigmas Y Métodos de Investigación en Tiempos de Cambios* exponen que “*el método hipotético deductivo es un procedimiento que toma unas aseveraciones en calidad de hipótesis y comprueba tales hipótesis, deduciendo de ellas, en conjunto con otros conocimientos que ya poseemos, conclusiones que confrontamos con los hechos*” otra de las características de este método cuantitativo es que poseen una perspectiva analítica “descomponen la realidad en múltiples factores o variables cuyas relaciones y características son estudiadas mediante fórmulas estadísticas”¹ La elaboración de la metodología se plantea como una de las tareas más importantes de la investigación científica por lo cual en la investigación científica tiene mayor valor, los razonamientos cuyas premisas se consideran hipótesis en el sentido estricto de la palabra.

3.4 ESTADISTICA.TECNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.4.1 METODO ESTADISTICO

Se hace uso del método estadístico descriptivo. Se obtiene, a través del instrumento de investigación, la información y se procesa para ser presentada en números enteros porcentuales, ya sea en gráficos de pastel, de barra o lineales. Además, se utiliza la Q de Kendal²⁶. Este tipo de correlación se usa frecuentemente en investigación social y otros estudios; sirve para medir la asociación entre dos variables a nivel nominal o clasificatorio y se usa en cuadros de dos columnas por dos renglones.

Los valores que puede alcanzar oscilan entre +1 y -1; cuando es igual a -1 indicará una completa disociación entre las variables, y si es igual a +1 mostrará una asociación total.

La fórmula del coeficiente Q de Kendall es la siguiente:

$$Q = \frac{AD-BC}{AD+BC}$$

3.5 TECNICA

La técnica que se utilizó en la presente investigación es la encuesta pues permite al investigador conocer información de un hecho a través de las opiniones que reflejan cierta manera y formas de asimilar y comprender hechos, En acuerdo con cada entrenador, se establece hora y día, para la convocatoria de los atletas. Se explica la importancia, contenido, alcances y limitaciones del estudio. Luego se entrega a cada atleta un cuestionario para que lo conteste correctamente. Para evitar sesgos o mal entendidos al momento de pasar el cuestionario, los investigadores atenderán a su género respectivo.

3.4.3 INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Se establece como principal instrumento de investigación, un cuestionario, elaborado por el investigador. Una característica fundamental del instrumento de investigación, es asegurar y resguardar la privacidad y anonimato de los participantes. La elaboración de instrumentos de investigación es de gran importancia para todo el proceso, para ello se utiliza el cuestionario, el cual permite recoger la mayor cantidad de información posible, dicho instrumento consiste en 10 preguntas cerradas y dos abiertas, haciendo un total de 12 preguntas; está dirigido a estudiantes que forman parte de la selección masculino y femenina de boxeo de la Universidad de El Salvador.

Los instrumentos se construyeron de la siguiente manera: Nombre de la Institución, población a quien se dirige, tema a investigar, objetivo, garantía del anonimato, indicaciones, contenido de las preguntas cerradas codificadas como SI – NO y espacio en blanco para las preguntas abiertas.

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 ORGANIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS DATOS

La selección de boxeo masculino con 19 pugilistas y 6 boxeadoras, en el período del año lectivo 2016 en la Universidad de El Salvador, Centroamérica. La investigación se llevó a cabo con la totalidad de la población de la selección masculina y femenina de boxeo.

Se utilizó una guía de 10 preguntas con opciones de Si, No y respuestas abiertas. Se obtuvieron 250 respuestas. Posteriormente se procedió a clasificar la información. En tercer lugar, se establece el uso del modelo estadístico Q de Kendall.

4.2 Análisis e interpretación de los resultados.

Cuadro 1. Población total Selección de Boxeo UES

	Población total. Boxeo UES 2016
masculino	19
femenino	6
total	25

Distribución porcentual por sexo

$$N = 25 = 100\%$$

Aplicación de regla de tres:

$$100\% \text{-----} 25$$

$$X \text{-----} 19$$

$$X = \frac{100\% \times 19}{25}$$

$$100\% \text{-----} 25$$

$$X \text{-----} 6$$

$$X = \frac{100\% \times 6}{25}$$

X= 76% MASCULINO.X= 24% FEMENINO

Cuadro 2. Corresponde a la edad ordenada en forma creciente. Masculino

18	21	25	30
19	21	25	
19	23	25	
20	23	25	
20	23	25	
20	24	29	

Esta tabla permite apreciar lo siguiente:

- El menor y mayor valor de la variable: el atleta de menor edad tiene 18 años y 30 años el de mayor edad.
- El valor más frecuente: 25 años.
- Los valores tienden a concentrarse entre 21 y 29 años.
- Rango: es la diferencia entre el mayor y menor valor que toma la variable.
- AT= $X_{\text{mayor}} - X_{\text{menor}}$
 $= 30 - 18$
AT= 12 años.

Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

$$= \frac{18+19+19+20+20+21+21+23+23+23+24+25+25+25+25+25+29+30}{19}$$

$$\bar{X} = 22.89 \text{ años}$$

El promedio aproximado de edad de los miembros de la selección masculina de boxeo es de 23 años.

Tabla 1. Frecuencia de Edad. Masculino

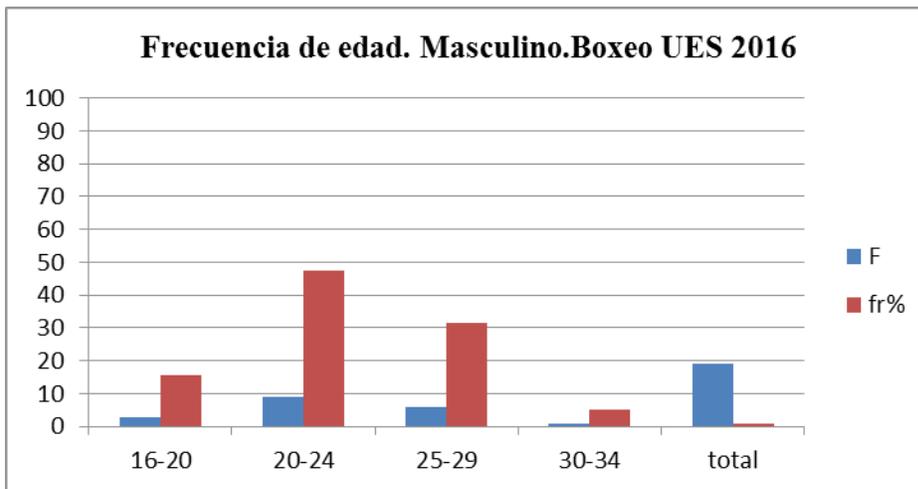
Edad rangos	Frecuencia	Fr%
16-20	3	15.78
20-24	9	47.36
25-29	6	31.57
30-34	1	5.26
Total	19	100%

La frecuencia relativa²⁷, se encuentra dividiendo la frecuencia absoluta de cada clase entre el total N de datos, multiplicado por 100.

Brinda información de la distribución porcentual de los datos, en este caso se muestra la variable edad.

Nota: tabla que agrupa por edad a los atletas de la selección masculina de boxeo.

grafica 1. Frecuencia Edad. Masculino



Fuente: Encuesta-Guía de preguntas elaboradas por el autor.

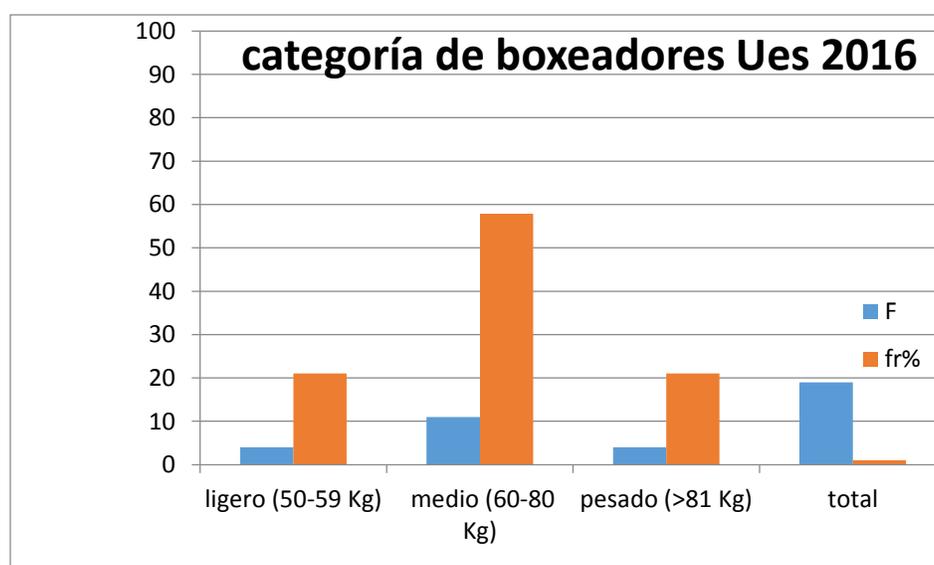
Nota: La gráfica muestra que el mayor número de participantes en la selección de boxeo, está en el rango de 20 a 29 años. Esto concuerda con la producción de testosterona, que su máximo nivel se alcanza en la tercera década de la vida.

Tabla 2 Frecuencia de categoría boxeo masculino Ues 2016

categoria	F	fr%
peso ligero (50-59 Kg)	4	21.05
peso medio (60-80 Kg)	11	57.89
peso pesado (>81 Kg)	4	21.05
total	19	100%

Nota: de los 19 boxeadores, 11 está clasificados en a categoría de peso medio, 4 en categoría peso ligero y en categoría peso pesado 4.

Grafica 2. Frecuencia de categoría boxeo Ues 2016



Nota: El mayor porcentaje, 57.89%, de boxeadores de la selección universitaria, se encuentra en la categoría de peso medio, es decir, categoría peso medio. (60-80 Kg).

PREGUNTAS, TABLAS Y GRÁFICOS

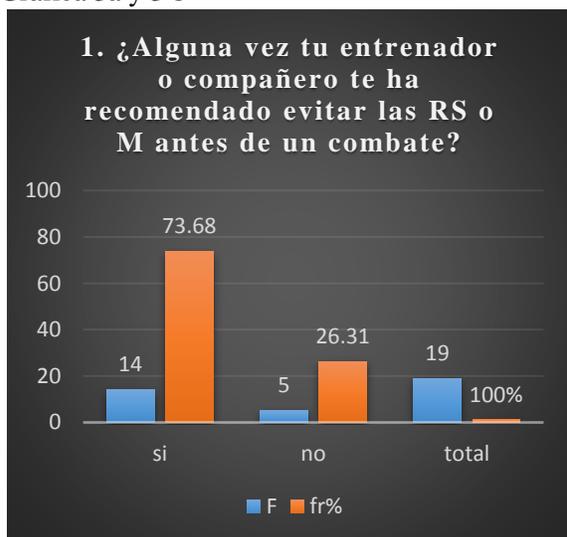
1. ¿Alguna vez tu entrenador o compañero te ha recomendado evitar las relaciones sexuales o masturbación al menos 24 horas antes de un combate?

Tabla 3ª y 3b: 14 atletas masculinos (3ª) han recibido la recomendación de evitar relaciones sexuales antes de un combate; mientras que 5 boxeadoras(3b) han recibido la misma recomendación.

Masculino	F	fr%
si	14	73.68
no	5	26.31
total	19	100%

Femenino	F	fr%
Sí	5	83.33
No	1	16.66
total	6	100%

Gráfica 3a y 3 b



Nota: muestra que los boxeadores (3ª), un poco más del 70%, sí ha recibido recomendaciones para evitar el contacto sexual antes de una pelea; mientras que las pugilistas (3b), el 83.33% ha sido advertida para que evite las relaciones sexuales antes de un combate.

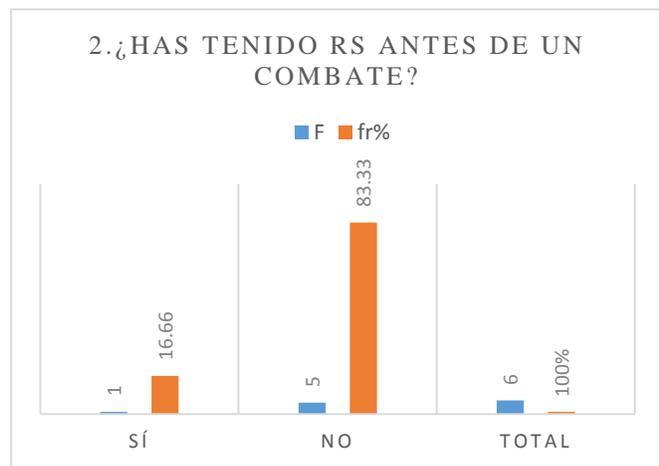
2. ¿Has tenido relaciones sexuales antes de un combate?

Tabla 4ª y 4b: muestra en forma cuantitativa que los varones (4ª) 10 sí han mantenido relaciones sexuales antes de una pelea, mientras que las mujeres(4b), solo una ha tenido relaciones sexuales antes del combate.

Masculino	F	fr%
si	10	52.63
no	9	47.36
total	19	100%

Femenino	F	fr%
Sí	1	16.66
No	5	83.33
total	6	100%

Graficas: 4ª y 4b



Nota: el 52.63% de los pugilistas (4ª) ha tenido relaciones sexuales al menos 24 horas antes de una pelea; mientras que su contraparte femenina (4b), el 83.33% No ha tenido relaciones sexuales previo a un combate de boxeo.

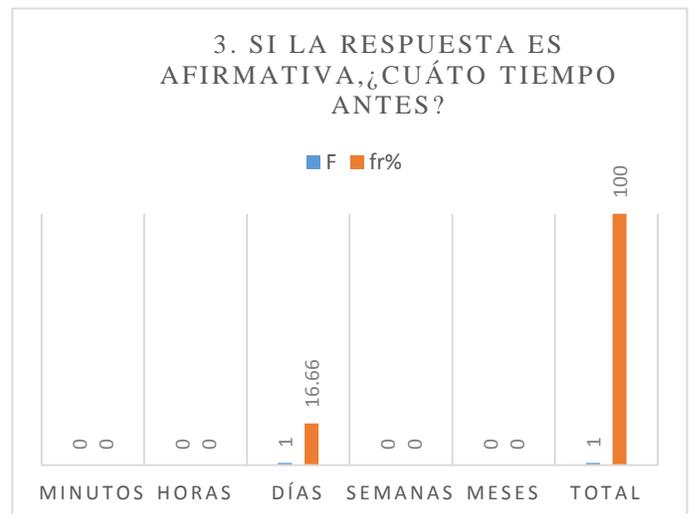
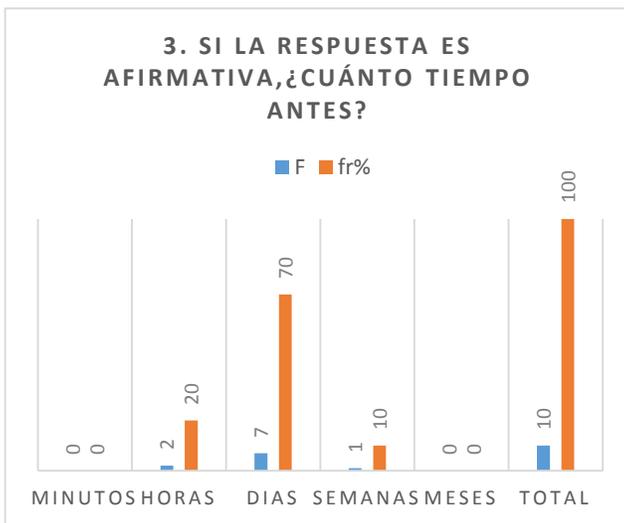
3.Si la respuesta es afirmativa. ¿cuánto tiempo antes?

Tablas: 5ª y 5b: indica que los jóvenes (5ª): 7 atletas han tenido relaciones sexuales al menos entre uno y siete días antes de la pelea; mientras que las mujeres (5b): solo una ha tenido relaciones sexuales al menos un día antes del combate.

Masculino	F	fr%
minutos	0	0
horas	2	20
días	7	70
semanas	1	10
meses	0	0
total	10	100

Femenino	F	fr%
minutos	0	0
horas	0	0
días	1	16.66
semanas	0	0
meses	0	0
total	1	100

Graficas 5ª y 5b



Nota: el 70% de la población masculina (5ª) ha tenido relaciones sexuales activas, entre uno y siete días antes de la pelea; mientras que las mujeres(5b), solo el 16.66%, una atleta, ha tenido relaciones sexuales un día antes del combate.

4. La práctica de Relaciones Sexuales o masturbación antes de una pelea:

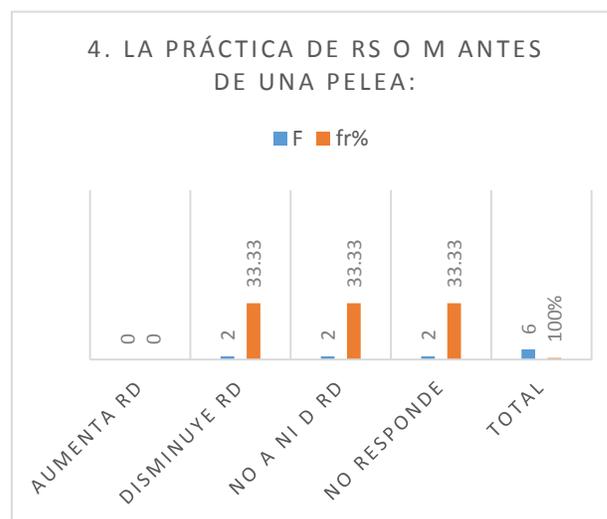
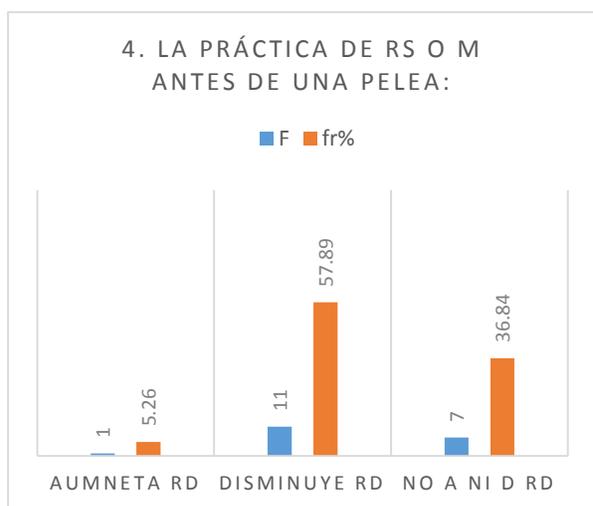
- a. aumenta tu rendimiento deportivo
- b. disminuye tu rendimiento deportivo
- c. no aumenta ni disminuye mi rendimiento deportivo

Tabla 6ª y 6b: 11 de los 19 boxeadores (6ª) indican que la relación sexual antes de una pelea, les disminuya el rendimiento deportivo, 1 señala que aumenta su rendimiento deportivo y 7 expresan que la práctica de relaciones sexuales antes de un combate no aumenta ni disminuye su rendimiento deportivo. Mientras que, 2 mujeres (6b) expresan que disminuye su rendimiento deportivo, 2 señalan que no aumenta ni disminuye el rendimiento deportivo. 2 boxeadoras no responden.

Masculino	F	fr%
aumenta RD	1	5.26
disminuye RD	11	57.89
no A ni D RD	7	36.84

Femenino	F	fr%
Aumenta RD	0	0
Disminuye RD	2	33.33
No A ni D RD	2	33.33
No responde	2	33.33
total	6	100%

Graficas 6ª y 6b



Nota: Entre los boxeadores, (6ª), el 57.89%, afirma que tener relaciones sexuales antes de una pelea disminuye el rendimiento deportivo, un atleta señala que aumenta su rendimiento deportivo y el 36.84% considera que la práctica de relaciones sexuales antes de un combate no aumenta ni disminuye su rendimiento deportivo. En el caso de las atletas, (6b), el 33.33%, considera que las relaciones sexuales antes de un combate disminuyen el rendimiento; dos boxeadoras, 33.33%, responden que no aumenta ni disminuye su rendimiento deportivo y el 33.33%, no responde esta interrogante.

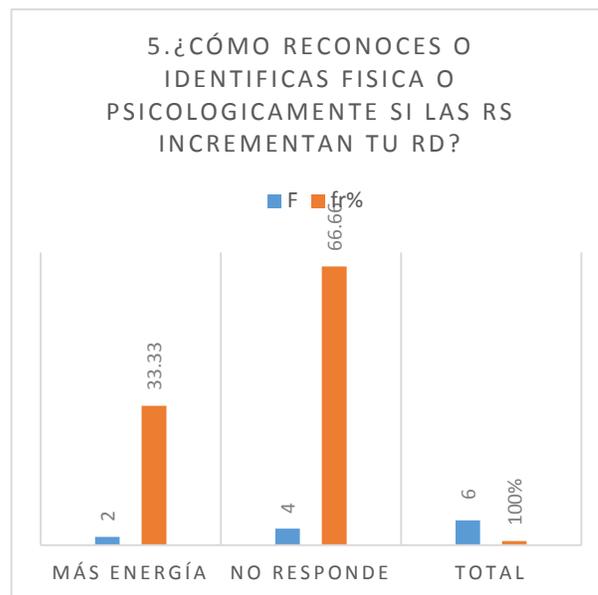
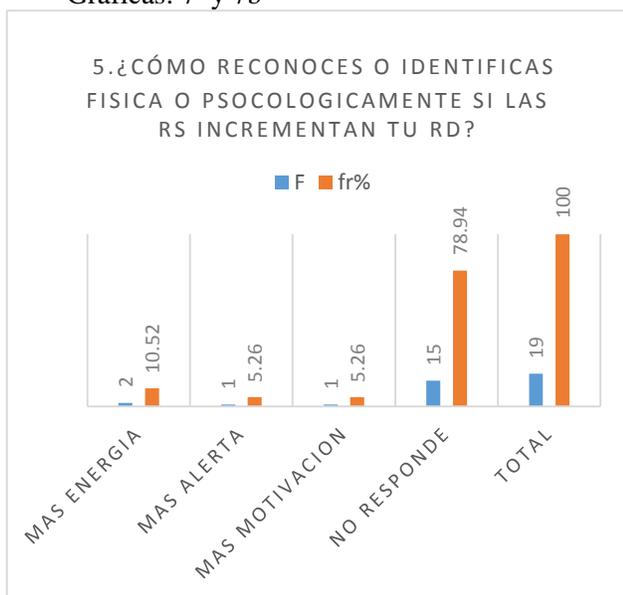
5. ¿Cómo reconoces o identificas física o psicológicamente si las Relaciones Sexuales incrementan tu Rendimiento Deportivo?

Tabla 7ª y 7b: de los varones (7ª), 2 consideran que la práctica de relaciones sexuales aumenta su rendimiento deportivo, debido a que aumenta su nivel de energía, 1 señala que está más alerta, 1 tiene más motivación a la hora del entreno o pelea. 15 atletas no responden. Las mujeres (7b), 4 no responden la interrogante y 2 señalan que tienen más energía para el entreno o el combate.

Masculino	F	fr%
Más energía	2	10.52
Mas alerta	1	5.26
Mas motivación	1	5.26
No responde	15	78.94
Total	19	100

Femenino	F	fr%
Más energía	2	33.33
No responde	4	66.66
Total	6	100%

Graficas: 7ª y 7b



Nota: del total de boxeadores (7ª), el 10.52% indica que tiene más energía posterior a las relaciones sexuales; el 5.26%, expresa que está más alerta; otro 5.26% señala que percibe más motivación después de la relación sexual. Mientras que el 78.94% de los varones no responde la interrogante. Por otra parte, las mujeres, (7b), el 66.66% no responde la pregunta y el 33.33% indica que tiene más nivel de energía antes de la pelea.

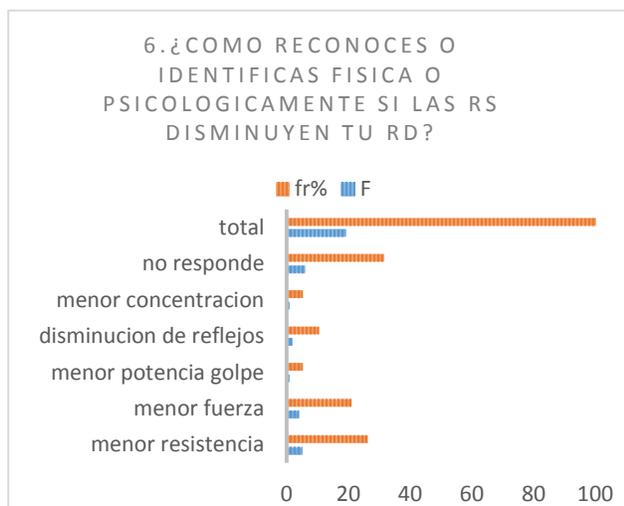
6. ¿Cómo reconoces o identificas física o psicológicamente si las Relaciones Sexuales disminuyen tu RD?

Tabla 8ª y 8b: 5 pugilistas (8ª), responden que les disminuye la resistencia física, 4 expresan que observan menor fuerza física, uno con menor potencia de golpe, 2 reportan disminución de los reflejos, uno con menor concentración y 6 atletas no responden la interrogante. En el caso de las mujeres (8b), 5 atletas no responden la interrogante y solo una afirma que percibe ansiedad después de la relación sexual.

Masculino	F	fr%
menor resistencia	5	26.31
menor fuerza	4	21.05
menor potencia golpe	1	5.26
disminución de reflejos	2	10.52
menor concentración	1	5.26
no responde	6	31.57
total	19	100

Femenino	F	fr%
Ansiedad	1	16.66
no responde	5	66.66%

Gráficas 8ª y 8b



Nota: de los jóvenes (8ª), el 31.57% no responde la interrogante. El 26.31% reconoce que disminuye su rendimiento deportivo, al presentar menor resistencia física; el 26.31%, afirma tener menor fuerza física, el 5.26%, señala que tiene menor potencia en el golpe, el 10.52%, expresa que nota disminución de los reflejos y solo el 5.26%, afirma que disminuye su concentración. Las jóvenes (8b), el 66.66% no responde y solo una, 16.66%, expresa la presencia de ansiedad posterior a las relaciones sexuales.

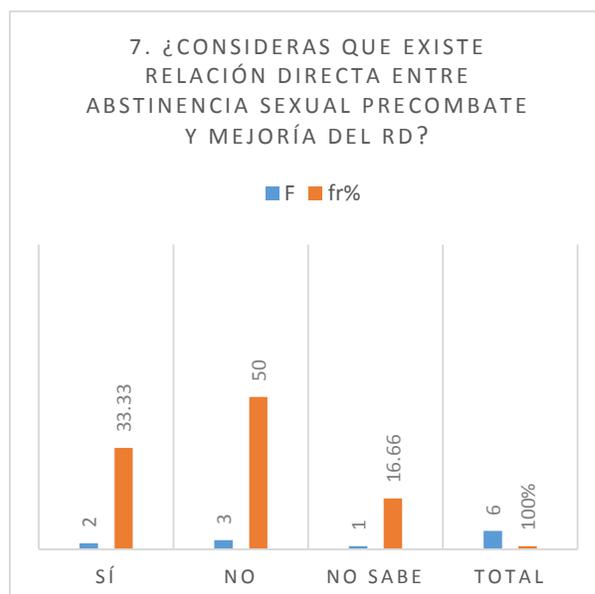
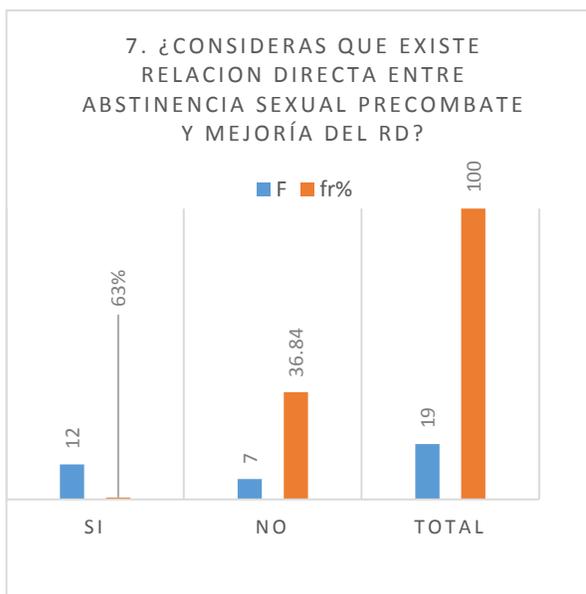
7. ¿Consideras que existe relación directa entre abstinencia sexual precombate y mejoría del Rendimiento Deportivo?

Tabla 9^a y 9b: 12 atletas (9^a), consideran que la abstinencia sexual sí mejora el rendimiento deportivo, pero 7 de ellos creen que no. En el caso de las mujeres (9b), dos consideran que la abstinencia sexual sí tiene relación directa con la mejoría del rendimiento deportivo, 3 creen que no hay relación directa y 1 no responde.

Masculino	F	fr%
si	12	63%
no	7	36.84
total	19	100

Femenino	F	fr%
Sí	2	33.33
No	3	50
No sabe	1	16.66
Total	6	100%

Gráfica 9^a y 9b.



Nota: el 36.84% de los boxeadores (9^a), considera que no hay relación directa entre abstinencia sexual y mejoría del rendimiento deportivo; el 63% indica que sí hay relación entre la abstinencia sexual y la mejoría del rendimiento deportivo antes de un combate. En el caso de las boxeadoras (9b), el 33.33% considera que sí hay relación directa entre abstinencia sexual y mejoría del rendimiento deportivo; pero el 50% cree que No hay relación entre abstinencia sexual y mejora del rendimiento deportivo.

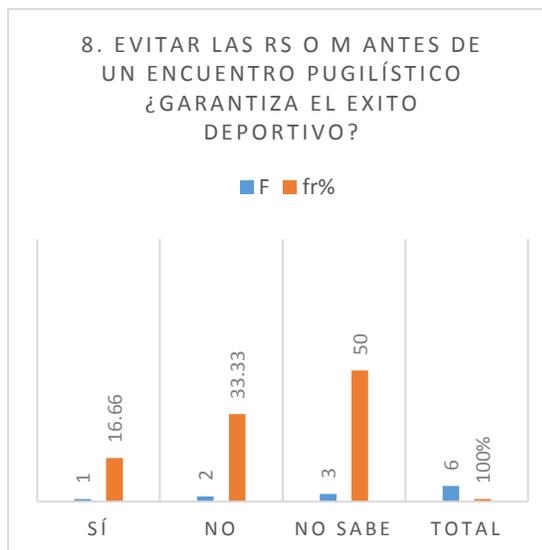
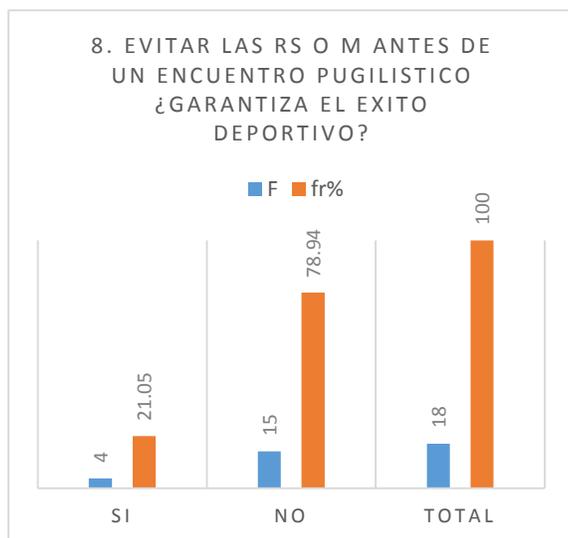
8. Evitar las Relaciones Sexuales o Masturbación antes de un encuentro pugilístico ¿Garantiza el éxito deportivo?

Tabla 10ª y 10 b: de los boxeadores (10ª), 15 de ellos consideran que la abstinencia sexual NO garantiza el éxito deportivo en boxeo. Las mujeres (10b), 1 considera que la abstinencia sexual sí garantiza el éxito deportivo, dos creen que no y 3 no responden.

Masculino	F	fr%
si	4	21.05
no	15	78.94
total	18	100

Femenino	F	fr%
Sí	1	16.66
No	2	33.33
No sabe	3	50
Total	6	100%

Grafica 10ª y 10 b.



Nota: en el caso de los hombres (10ª), el 21.05% considera que la abstinencia sexual sí garantiza el éxito deportivo, sin embargo, el 78.94%, cree que la abstinencia sexual NO garantiza el éxito deportivo en el boxeo. Mientras que las mujeres (10b), 16.66%, considera que sí hay garantía de éxito deportivo si se evitan las relaciones sexuales antes de la pelea; el 33.33% cree que no hay garantía de ello, y el 50% no responde o no sabe.

9. ¿Alguna vez has tenido relaciones sexuales o masturbación por algunas de las siguientes razones?

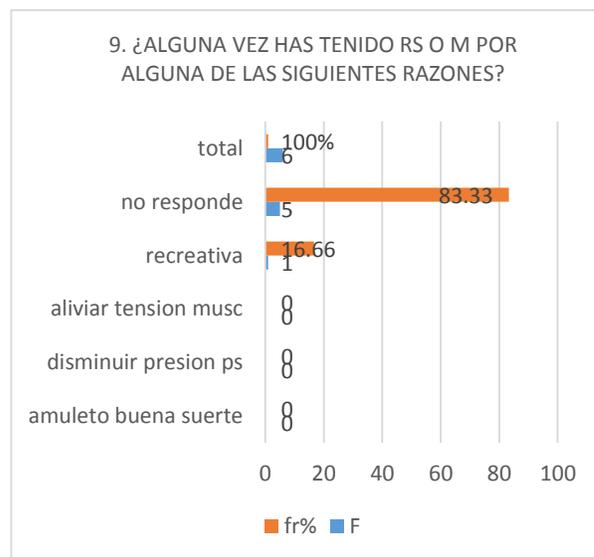
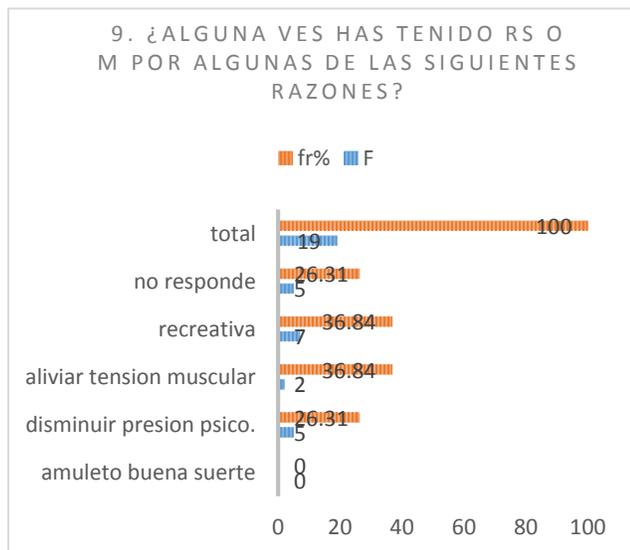
- a. Amuleto de buena suerte. b. Para disminuir presión psicológica. c. Aliviar tensión muscular.
d. Recreativa. e. No responde

Tabla 11^a y 11b: en el caso de los varones (11^a), 7 jóvenes afirman que tiene relaciones sexuales antes de un combate de forma recreativa, 5 de ellos señala que tiene relaciones sexuales antes de una pelea para disminuir la presión psicológica, 2 lo hacen para aliviar la tensión muscular asociado a la anticipación de un combate. 5 boxeadores no responden. Las mujeres (11b), 1 señala que tiene relaciones sexuales precombate de forma recreativa y 5 no responden la interrogante.

Masculino	F	fr%
amuleto buena suerte	0	0
disminuir presión psico.	5	26.31
aliviar tensión muscular	2	36.84
recreativa	7	36.84
no responde	5	26.31
total	19	100

Femenino	F	fr%
amuleto buena suerte	0	0
disminuir presión psic	0	0
aliviar tensión musc	0	0
recreativa	1	16.66
no responde	5	83.33
total	6	100%

Gráfica 11^a y 11b.



Nota: De los varones (11^a), el 36.84%, afirma tener relaciones sexuales de forma recreativa antes de una pelea o entrenamiento; 36.84% señala que tiene contacto sexual para aliviar la tensión muscular que supone ocurre antes de un enfrentamiento boxístico; el 26.31%, tiene relaciones sexuales para disminuir la presión psicológica y el 26.31%, no responde la pregunta.

10. Personalmente, ¿recomendarías evitar las Relaciones Sexuales o Masturbación antes de una pelea?

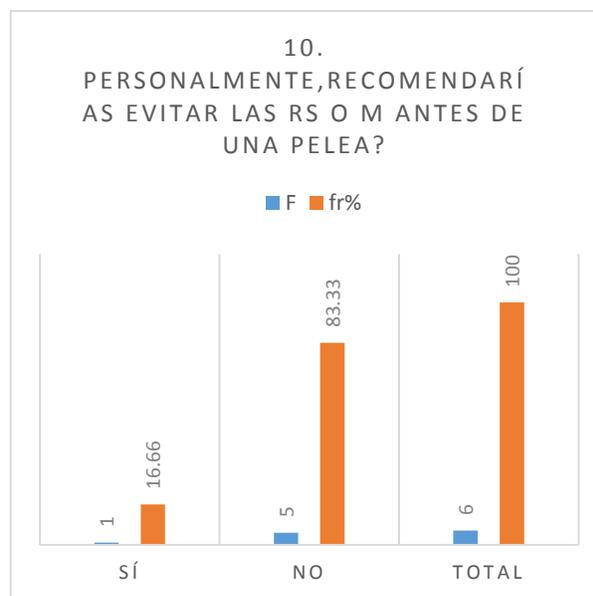
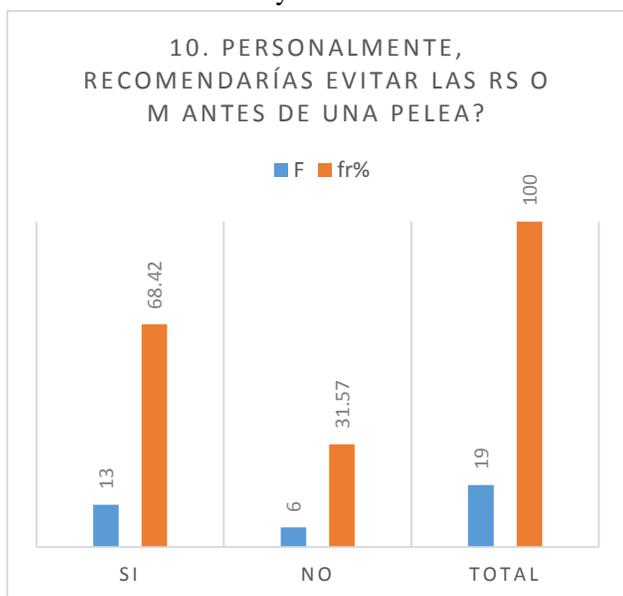
Tabla 12ª y 12b: de los 19 boxeadores (12ª), 13 recomiendan la abstinencia antes de una pelea; y 6 no recomiendan la abstinencia sexual. Por otra parte, las mujeres (12b), solo una recomienda no tener relaciones sexuales y 5 de ellas consideran no es necesaria la recomendación que evita el

Masculino	F	fr%
si	13	68.42
no	6	31.57
total	19	100

Femenino	F	fr%
Sí	1	16.66
No	5	83.33
Total	6	100

consideran no es contacto sexual.

Gráfica 12 a y 12b



Nota: en el caso de los jóvenes (12ª), el 68.42 sí está a favor de recomendar la suspensión de relaciones sexuales antes de un combate, contra un 31.57% que considera no es necesaria esa recomendación. Por otro lado, las mujeres (12b), solo el 16.66% recomienda la suspensión del contacto sexual antes de la pelea, pero el 83.33% está en contra de esa recomendación.

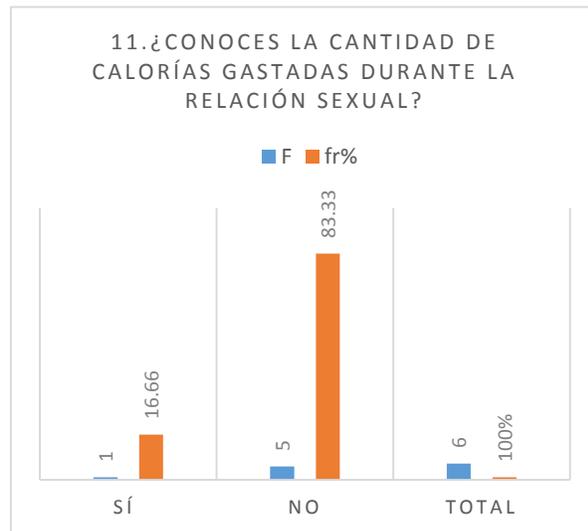
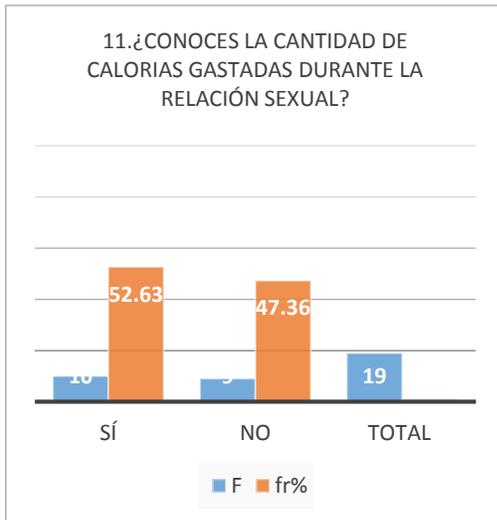
11. ¿Conoces la cantidad de calorías que se gastan durante una relación sexual?

Tabla 13 a y 13 b: de los 19 boxeadores (13^a), 10 afirman conocer el gasto energético durante una relación sexual y 9 desconocen éste dato. En el caso de las mujeres (13b), una dijo sí conocer el gasto energético y 5 de ellas, niegan conocer esta información.

Masculino	F	fr%
Sí	10	52.63
No	9	47.36
Total	19	100%

Femenino	F	fr%
sí	1	16.66
No	5	83.33
Total	6	100%

Gráficas 13^a y 13b.



Nota: en el caso de los varones (13^a), el 52.63%, afirma conocer la cantidad de gasto calórico-energético que se ocupan durante una relación sexual, el 47.36%, desconoce este dato. Por otro lado, las mujeres (13b), el 83.33% desconoce esta información y solo una boxeadora, 16.66%, afirma conocer el gasto calórico asociado a la relación sexual.

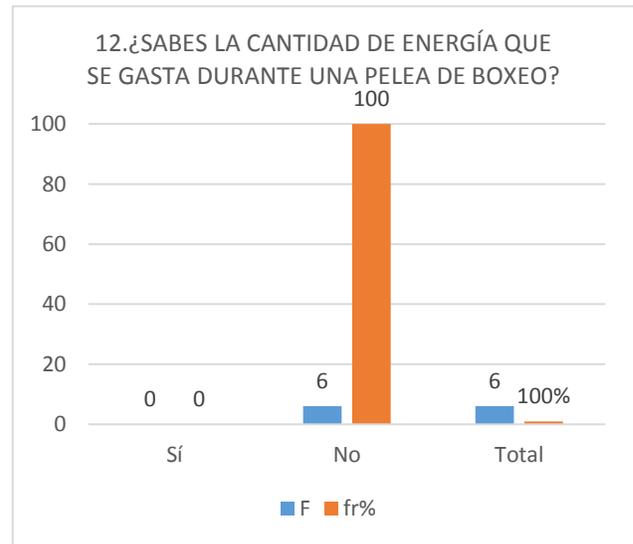
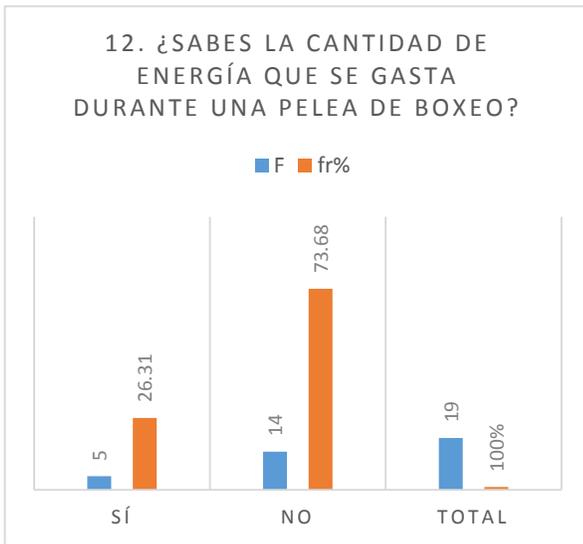
12. ¿Sabes la cantidad de energía que se gasta durante una pelea de boxeo?

Tabla 14ª y 14b: solo 5 de los jóvenes (14ª), conoce la cantidad de calorías gastadas en un encuentro pugilístico y 14 boxeadores no conoce esta información. En el caso de las mujeres (14b), ninguna conoce el gasto calórico por pelea de boxeo.

Masculino	F	fr%
Sí	5	26.31
No	14	73.68
Total	19	100%

Femenino	F	fr%
Sí	0	0
No	6	100
Total	6	100%

Gráficas 14ª y 14b.



Nota: del total de varones (14ª), el 26.31%, afirma tener conocimiento sobre el gasto calórico que se realiza en una velada boxística; mientras que el 73.68% de los encuestados desconoce esta información. Por otro lado, las boxeadoras (14b), el 100% desconoce cuánto es el gasto energético calórico que se ocupa durante un encuentro de boxeo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El presente capítulo analizó e interpretó la información obtenida en el trabajo de campo en el polideportivo de la Universidad de El Salvador, en los espacios físicos asignados para la práctica de la selección masculina y femenina de Boxeo, de acuerdo a los 25 estudiantes que forman la selección de boxeo que a su vez han formado parte del sistema muestral y que proporcionaron 250 respuestas a partir de la aplicación de instrumentos confiables requeridos

4.2 organización y clasificación de datos

La organización y análisis de resultados tendrán los pasos siguientes:

1º: Sabiendo que para el año 2016 la selección de boxeo de la Universidad de El Salvador, solamente cuenta con una población de 19 hombres y 6 mujeres, posteriormente se aplicó la fórmula de poblaciones finitas y se estableció una muestra estudiantil de 25 boxeadores, retomando la población total de la selección, el tipo de muestreo fue intencional o selectivo el cual nos permitió representar la población a conveniencia de la investigación, entre hombres y mujeres, en el momento de realizar el trabajo de campo verificando los estudiantes inscritos que forman parte de la selección de boxeo con el docente encargado de dicha selección de la Universidad de El Salvador, se verificó que de la población son solamente 25 boxeadores, por sugerencia del docente asesor y decisión del investigador se trabajó con la población total por ser una cantidad significativa.

Para organizar la correspondiente información proporcionada se utilizó un cuestionario de 11 preguntas en cascada, con alternativas de SI y NO, y 1 pregunta abierta, teniendo un total de 12 preguntas las cuales van a constituir un promedio total de doscientos cincuenta (250) respuestas, de variables dependiente e independiente y sus indicadores, que van en dirección de verificar la correspondiente hipótesis general con sus específicas diseñadas en el presente proyecto de investigación.

2° Recolectar la información administrando los instrumentos respectivos, posterior mente se clasificó la información respectiva utilizando tablas, gráficos y matrices.

3° Para comprobar la relación de las variables se aplicó el estadístico de Q de Kendall, con el propósito de encontrar la asociación entre las dos variables, para el establecimiento de correlativo entre las mismas.

4° Aplicando las relaciones estadísticas se elaboraron datos tomando en cuenta las variables de la hipótesis general y específica, para las correspondientes demostraciones de validez a las afirmaciones de las hipótesis o rechazo de las mismas según el tratamiento en la relación numérica y asociativa.

5° Se encuentra el proceso numérico, así como el resultado de las hipótesis y sus respectivos análisis; con los cuales finalmente se comprueba si se rechaza o acepta las hipótesis descritas.

4.3 Análisis e interpretación de resultados.

Después de recolectar la información a través de las técnicas de la encuesta a estudiantes de la selección de boxeo de la Universidad de El Salvador en el año 2016, apoyada en un cuestionario conformado por treinta (10) ítems de tipo cascada, es decir las respuestas consistieron SI y NO, entre las cuales el encuestado escogió la que creyó conveniente; se procedió a la interpretación y análisis de cada uno de los ítems, para dar cumplimiento al desarrollo de los objetivos diseñados al inicio de esta investigación.

Hipótesis Específica 1 Variable Independiente

Influencia de los Criterios psicológicos y físicos.

N°	Indicadores	Preguntas	SI		NO		Análisis
			Frecuencia absoluta	%	Frecuencia relativa	%	
1	Concentración.	¿Alguna vez, tu entrenador, compañero(a) te ha recomendado evitar las relaciones sexuales o masturbación antes de una pelea, con el objetivo de conservar o mejorar tu rendimiento deportivo?	20	80%	6	24%	De los 25 estudiantes encuestados el 80% SI se le ha recomendado el abstenerse de tener relaciones sexuales antes de un combate, para tener un mejor rendimiento deportivo.
2	Autoestima.	¿Consideras que existe relación directa entre la abstinencia sexual y la mejora del rendimiento deportivo?	14	56%	11	44%	En cuanto a la pregunta existe relación directa entre la abstinencia sexual el 56% de los encuestados estuvieron de acuerdo que no, pues el rendimiento deportivo no solo depende de la abstinencia si no del entrenamiento constante y la resistencia física.
3	Estímulo psicológico o físico	La abstinencia sexual antes de un encuentro pugilístico ¿garantiza el éxito deportivo?	5	20%	20	80%	Con respecto a la abstinencia sexual antes de un encuentro los deportistas encuestados manifiestan en su mayoría que no es necesaria ya que los factores influyentes en el rendimiento deportivo son de diversa índole, sin embargo, un 20% afirma que es mejor la abstinencia y la concentración previa de un encuentro deportivo sea esta o no una influencia sobre el resultado.
Total			39		37		

Hipótesis Específica 1 Variable Dependiente

Rendimiento deportivo.

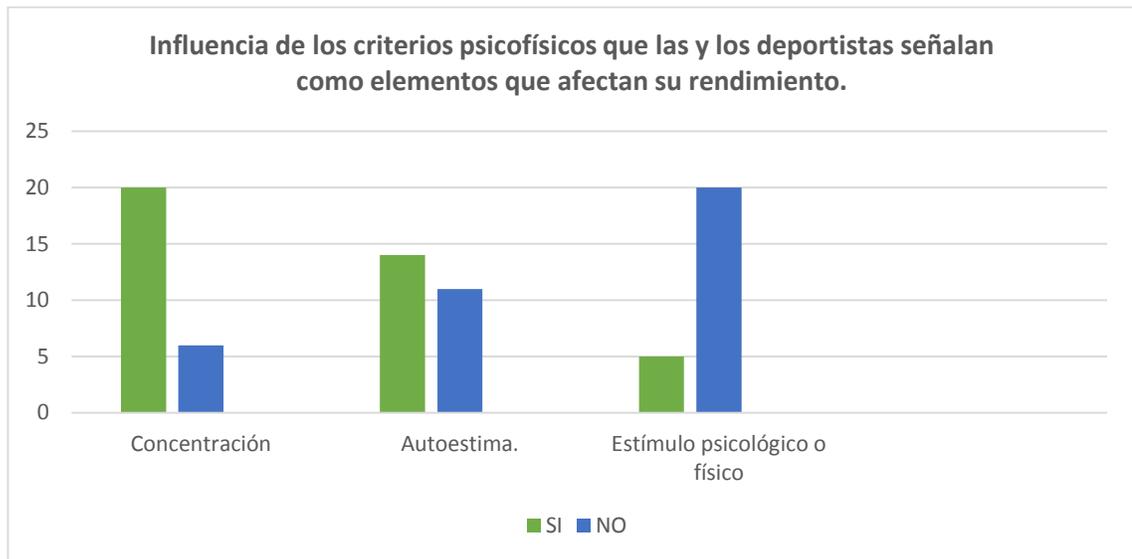
N°	Indicadores	Preguntas	SI		NO		Análisis
			Frecuencia absoluta	%	Frecuencia relativa	%	
1	Estado de alerta	¿Has mantenido relaciones sexuales o masturbación antes de un combate?	12	48%	13	52%	En la pregunta 2 se observa que el 52% NO ha mantenido relaciones sexuales o masturbación antes de un combate. Por otra parte, el 48% si practican relaciones sexuales o masturbación antes de un encuentro deportivo, pues no consideran que les afecte de alguna manera su rendimiento.
2	Consecuencias de práctica de relaciones sexuales o masturbación.	La práctica de relaciones sexuales o masturbación	11	44%	14	56%	Con respecto a la pregunta 4 del cuestionario manifiesta que el 44% considera que la consecuencia de la práctica de relaciones sexuales o masturbación si disminuye su rendimiento deportivo. El 56% restante manifestó que NO aumenta ni disminuye su rendimiento deportivo al practicar relaciones sexuales o masturbación.
3	Tolerancia a la fatiga muscular	¿Cuánto tiempo antes de un encuentro deportivo has mantenido relaciones sexuales o masturbación?	11	44%	14	56%	Con respecto a la pregunta 3 sobre Cuánto tiempo antes de un encuentro deportivo has mantenido relaciones sexuales o masturbación el 44% coincidió que días antes de un combate han tenido relaciones de cualquier índole. Por otra parte, un 56% de los estudiantes se abstuvo de responder dicha pregunta, al preguntarles el porqué de la abstinencia a responder manifestaron en su mayoría que no poseen una vida sexual activa.
	Total		34		41		

Grafica de resultados con su correspondiente hipótesis.

Grafica 1

Hipótesis Específica 1, Variable Independiente.

Influencia de los criterios psicofísicos que las y los deportistas señalan como elementos que afectan su rendimiento.



Nota. Influencia de los criterios psicofísicos que las y los deportistas señalan como elementos que afectan

su rendimiento, 2016, Universidad de El Salvador.

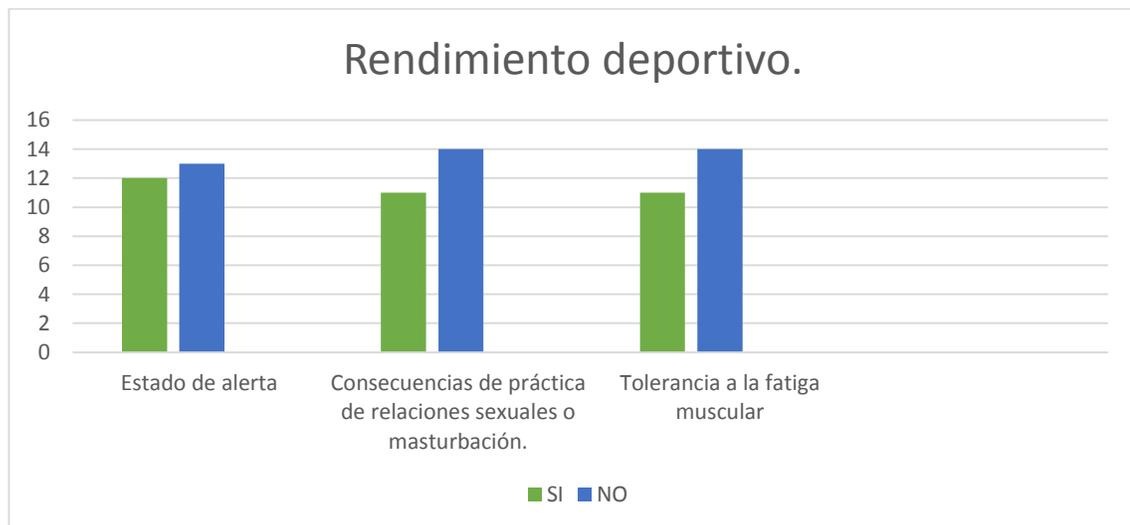
De acuerdo a la variable independiente de la Hipótesis específica 1 “Influencia de los criterios psicofísicos que las y los deportistas señalan como elementos que afectan su rendimiento” con respecto al indicador 1 “concentración” y la pregunta correspondiente ¿Alguna vez, tu entrenador, compañero(a) te ha recomendado evitar las relaciones sexuales o masturbación antes de una pelea, con el objetivo de conservar o mejorar tu rendimiento deportivo? En la pregunta 2 se observa que el 52% NO ha mantenido relaciones sexuales o masturbación antes de un combate. Por otra parte, el 48% si practican relaciones sexuales o masturbación antes de un encuentro deportivo, pues no consideran que les afecte de alguna manera su rendimiento. Por otro lado, y en la misma variable el indicador 2 “autoestima” dando respuesta a la interrogante ¿Consideras que existe relación directa entre la abstinencia sexual y la mejora del rendimiento deportivo?

En cuanto a la pregunta existe relación directa entre la abstinencia sexual el 56% de los encuestados estuvieron de acuerdo que no, pues el rendimiento deportivo no solo de pende de la abstinencia si no del entrenamiento constante y la resistencia física.

En el indicador número 3 “Estímulo psicológico o físico” y la pregunta La abstinencia sexual antes de un encuentro pugilístico ¿garantiza el éxito deportivo? Con respecto a la abstinencia sexual antes de un encuentro los deportistas encuestados manifiestan en su mayoría que no es necesaria ya que los factores influyentes en el rendimiento deportivo son de diversa índole, sin embargo, un 20% afirma que es mejor la abstinencia y la concentración previa de un encuentro deportivo sea esta o no una influencia sobre el resultado.

Grafico 2: Hipótesis específica 1, Variable Dependiente

Rendimiento deportivo.



Nota: Rendimiento deportivo de la selección de boxeo ,2016, Universidad de El Salvador.

Con respecto a la Variable dependiente “rendimiento deportivo” y el indicador 1 “Estado de alerta” correspondiente a la pregunta ¿Has mantenido relaciones sexuales o masturbación antes de un combate? En la pregunta 2 se observa que el 52% NO ha mantenido relaciones sexuales o masturbación antes de un combate.

Por otra parte, el 48% si practican relaciones sexuales o masturbación antes de un encuentro deportivo, pues no consideran que les afecte de alguna manera su rendimiento.

El indicador 2 “Consecuencias de práctica de relaciones sexuales o masturbación.” Y su pregunta ¿Cuánto tiempo antes de un encuentro deportivo has mantenido relaciones sexuales o masturbación? Con respecto a la pregunta 3 sobre Cuánto tiempo antes de un encuentro deportivo has mantenido relaciones sexuales o masturbación el 44% coincidió que días antes de un combate han tenido relaciones de cualquier índole. Por otra parte, un 56% de los estudiantes se abstuvo de responder dicha pregunta, al preguntarles el porqué de la abstinencia a responder manifestaron en su mayoría que no poseen una vida sexual activa.

Según el indicador 3 “tolerancia a la fatiga muscular” dando respuesta a la pregunta ¿Cuánto tiempo antes de un encuentro deportivo has mantenido relaciones sexuales o masturbación? Con respecto a la pregunta 3 sobre Cuánto tiempo antes de un encuentro deportivo has mantenido relaciones sexuales o masturbación el 44% coincidió que días antes de un combate han tenido relaciones de cualquier índole. Por otra parte, un 56% de los estudiantes se abstuvo de responder dicha pregunta, al preguntarles el porqué de la abstinencia a responder manifestaron en su mayoría que no poseen una vida sexual activa.

Cuadrado teórico para el coeficiente Q de Kendall.

	SI	NO
SI	A=SI Y SI 73	B=SI Y NO 71
NO	C= NO Y SI 80	D= NO Y NO 78

Formula a utilizar:

$$Q = \frac{AD - BC}{AD + BC}$$

Sustituyendo los datos

$$Q = \frac{(73)(78) - (71)(80)}{(73)(78) + (71)(80)} = 1$$

$$73 \times 78 = 5,694$$

$$71 \times 80 = \underline{5,680}$$

$$-5,674 =$$

$$73 \times 78 = 5,694$$

$$71 \times 80 = \underline{5,680} +$$

$$11.374 =$$

$$5674 \div 11.374 = 0.49$$

Magnitud	
Valor del coeficiente	Asociación o correlación
MENOS DE .25	Baja
De .25 a .45	Media baja
De .46 a .55	Media
De .56 a .75	Media alta
De .76 en adelante	Alta

Luego de haber aplicado la fórmula de coeficiente de Kendall, podemos observar que el valor encontrado es de **0.4988** por lo tanto indica que existe una correlación media entre el proceso la influencia de los criterios psicológicos y físicos y el rendimiento deportivo.

Hipótesis Específica 2 Variable Independiente

Actividades deportivas.

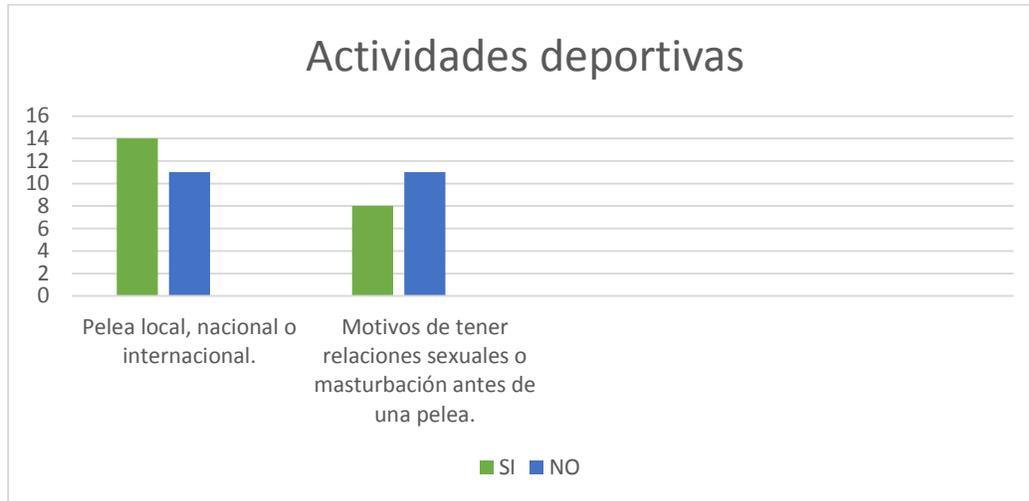
N°	Indicadores	Pregunta	Si		No		ANALISIS
			Frecuencia Absoluta / %		Frecuencia Relativa / %		
1	Pelea local, nacional o internacional .	¿Personalmente, tú recomendarías evitar la práctica de relaciones sexuales o masturbación antes de una pelea?	14	56%	11	44%	En la pregunta 10 se observa que el 56% SI recomienda directamente no tener relaciones sexuales o masturbación antes de una pelea sea esta o no de importancias como nacional o internacional. Por otra parte, el 44% NO recomendaría evitar las relaciones sexuales o masturbación antes de una pelea, para ellos no es algo de importancia el evitarlas.
2	Motivos de tener relaciones sexuales o masturbación antes de una pelea.	¿Alguna vez has tenido relaciones sexuales o te has masturbado, antes de una pelea, por alguna de las siguientes razones?	8	32%	11	44%	Se observa en la pregunta 9 que el 32% de los jugadores practican las relaciones sexuales o masturbación antes de una pelea para disminuir la presión psicológica de la misma. Por otra parte, el 44% de los deportistas la practican de forma recreativa, sin embargo, un 24% de los encuestados se abstuvieron de responder dicha interrogante por motivos personales los cuales no todos detallaron.
	Total		20		22		

Hipótesis Específica 2 Variable Dependiente

Los deportistas Suspenden las relaciones sexuales.

N°	Indicadores	Pregunta	ANALISIS				
			Si		No		
			Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa	
1	Intensidad.	¿Consideras que existe relación directa entre la abstinencia sexual y la mejora del rendimiento deportivo?	14	56%	11	44%	En cuanto a esta pregunta podemos observar que el 56% de los deportistas expresó que, si hay una relación directa entre la abstinencia y la mejora del rendimiento deportivo, justificando que: se evita el desgaste o fatiga, por la cantidad de energía gastada, por la testosterona. Mientras tanto el 44% afirma que no existe relación entre el rendimiento deportivo pues, la abstinencia por si sola no lo hará mejor deportista, no es el único factor que afecta el rendimiento deportivo, la distracción sirve para disminuir estrés o tensión por la competencia.
2	Frecuencia.	¿Has mantenido relaciones sexuales o masturbación antes de un combate?	12	48%	14	56%	En la pregunta 2 se observa que el 56% NO ha mantenido relaciones sexuales o masturbación antes de un combate. Por otra parte, el 48% si practican relaciones sexuales o masturbación antes de un encuentro deportivo, pues no consideran que les afecte de alguna manera su rendimiento.

Grafica 3
Hipótesis Específica 2: Variable Independiente
 Actividades deportivas.



NOTA: Actividades deportivas, año 2016, en la Universidad de El Salvador.

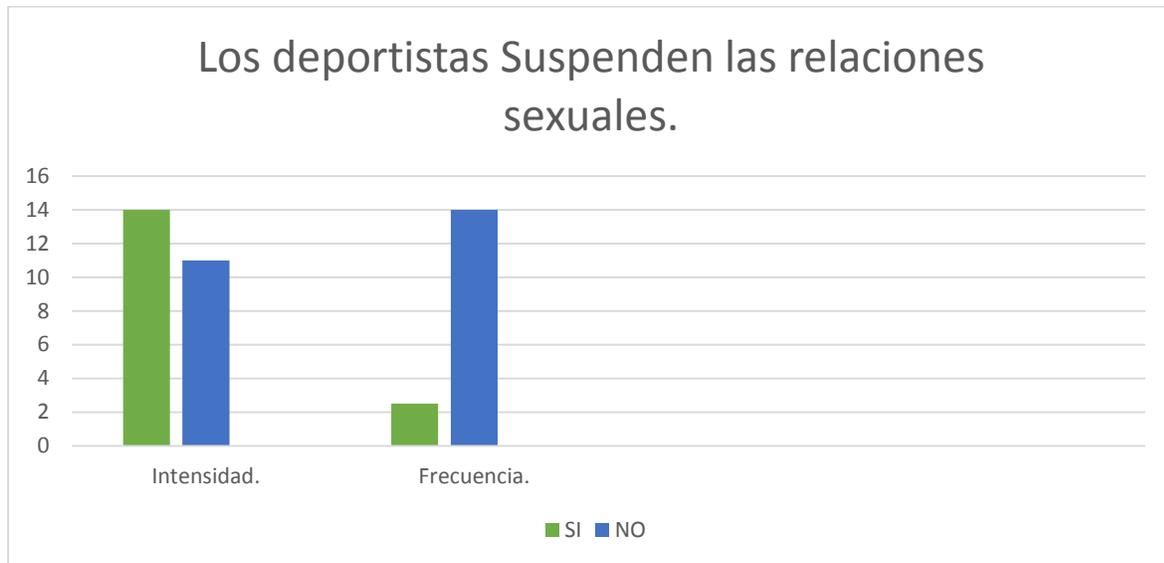
De acuerdo a los resultados obtenidos, de la variable independiente de la hipótesis específica 2: “Actividad deportiva” haciendo referencia al indicador 1 “pelea local, nacional o internacional”, dando respuesta a la pregunta ¿Personalmente, tú recomendarías evitar la práctica de relaciones sexuales o masturbación antes de una pelea? En la pregunta 10 se observa que el 56% SI recomienda directamente no tener relaciones sexuales o masturbación antes de una pelea sea esta o no de importancias como nacional o internacional. Por otra parte, el 44% NO recomendaría evitar las relaciones sexuales o masturbación antes de una pelea, para ellos no es algo de importancia el evitarlas.

Por otro lado, el indicador número 2 “Motivos de tener relaciones sexuales o masturbación antes de una pelea.” Y su pregunta ¿Alguna vez has tenido relaciones sexuales o te has masturbado, antes de una pelea, por alguna de las siguientes razones? Se observa en la pregunta 9 que el 32% de los jugadores practican las relaciones sexuales o masturbación antes de una pelea para disminuir la presión psicológica de la misma. Por otra parte, el 44% de los deportistas la practican de forma recreativa, sin embargo, un 24% de los encuestados se abstuvieron de responder dicha interrogante por motivos personales los cuales no todos detallaron.

Grafica 4

Hipótesis Específica 2: Variable Dependiente

Los deportistas Suspenden las relaciones sexuales.



Nota: Los deportistas suspenden las relaciones sexuales dentro de la Universidad de El Salvador, 2016.

De acuerdo a la Variable Dependiente de la Hipótesis Específica 2 en su indicador “intensidad” y su pregunta ¿Consideras que existe relación directa entre la abstinencia sexual y la mejora del rendimiento deportivo? Los encuestados respondieron En cuanto a esta pregunta podemos observar que el 56% de los deportistas expresó que, sí hay una relación directa entre la abstinencia y la mejora del rendimiento deportivo, justificando que: se evita el desgaste o fatiga, por la cantidad de energía gastada, por la testosterona. Mientras tanto el 44% afirma que no existe relación entre el rendimiento deportivo pues, la abstinencia por sí sola no lo hará mejor deportista, no es el único factor que afecta el rendimiento deportivo, la distracción sirve para disminuir estrés o tensión por la competencia.

Al respecto del indicador 2 “frecuencia” dando respuesta a la pregunta ¿Has mantenido relaciones sexuales o masturbación antes de un combate? En la pregunta 2 se observa que el 52% NO ha mantenido relaciones sexuales o masturbación antes de un combate. Por otra parte, el 48% si practican relaciones sexuales o masturbación antes de un encuentro deportivo, pues no consideran que les afecte de alguna manera su rendimiento.

Cuadrado teórico para el coeficiente Q de Kendall.

	SI	NO
SI	A=SI Y SI 46	B=SI Y NO 45
NO	C= NO Y SI 48	D= NO Y NO 47

Formula a utilizar:

$$Q = \frac{AD - BC}{AD + BC}$$

Sustituyendo los datos

$$Q = \frac{(46)(47) - (45)(48)}{(46)(47) + (45)(48)} = 0.4627$$

$$(46)(47) + (45)(48)$$

$$46 \times 47 = 2,162$$

$$45 \times 48 = 2,160 --$$

$$2 =$$

$$46 \times 47 = 2,162$$

$$45 \times 48 = 2,160 +$$

$$4,322 =$$

$$2 \div 4,322 = 0.4627$$

Magnitud	
Valor del coeficiente	Asociación o correlación
MENOS DE 25	Baja
De. 25 a .45	Media baja
De. 46 a .55	Media
De. 56 a .75	Media alta
De. .76 en adelante	Alta

Luego de haber aplicado la fórmula de coeficiente de

Kendall, podemos observar que el valor encontrado es de 0.4627 por lo tanto indica que existe una media asociación entre las actividades deportivas y los deportistas suspenden las relaciones sexuales.

4.3.1 Relación asociativa en el desarrollo de la Hipótesis General y Específica

Hipótesis General

Las relaciones sexuales afectan el rendimiento deportivo de los atletas de la selección masculino y femenino de boxeo de la Universidad de El Salvador.

Variable Independiente: Relaciones sexuales

Variable dependiente: Rendimiento deportivo.

H1. Hipótesis Específica 1

Influencia de los criterios psicofísicos que las y los deportistas señalan como elementos que afectan su rendimiento.

Variable Independiente: Influencia de los Criterios psicológicos y físicos.

Variable Dependiente: Rendimiento deportivo.

H2=Hipótesis Específica 2

Los deportistas suspenden las relaciones sexuales o masturbación con antelación a las competencias.

Variable independiente: Actividades deportivas.

Variable Dependiente. Los deportistas Suspenden las relaciones sexuales.

Luego de realizar la investigación con los deportistas de la selección de boxeo tanto femenina como masculina de la Universidad de El Salvador en el año 2016, se pudo constatar que del 100% de la población, el 48% de estos deportistas han tenido relaciones sexuales antes de una pelea.

Por lo tanto tener relaciones sexuales de parte de los atletas de la selección masculino y femenino de boxeo no garantiza que afecte o no su rendimiento físico antes de un combate o pelea, dato que se ve reflejado en el 48% de los atletas que practican las relaciones sexuales o masturbación para liberar la tensión o estrés antes de un combate, sin embargo es necesario mencionar que este mecanismo si favorece al porcentaje que lo practica pero depende de las condiciones físicas, psicológicas y de abstinencia de cada atleta, siendo este un factor muy importante al momento de la toma de decisión de tener o no relaciones sexuales o masturbación antes de un combate o pelea sea esta amistosa o de torneo.

Análisis de la pregunta 5 y 6 del cuestionario de la muestra a los deportistas.

Según los 25 boxeadores activos en el año 2016, de la Universidad de El Salvador, manifestaban sus respuestas a la pregunta 5 la cual se planteaba de la siguiente manera: La mayoría de respuestas que se recibieron por parte de los estudiantes coincidían y otros decidieron no responderla ya que manifestaban que no se veían cambios efectivos a corto plazo, entre las repuestas de los encuestados fueron las siguientes:

- Escribe 4 criterios psicofísicos que consideras que AUMENTAN tu rendimiento deportivo, posterior a relación sexual o masturbación
- Escribe 4 criterios psicofísicos que DISMINUYEN tu rendimiento deportivo, posterior a relación sexual o masturbación

El 10% de los encuestados aseguran que la sensación mental que causa la relación sexual es el motivo de practicarla antes de un encuentro deportivo.

Por otro lado, el 60% expresa que los motiva a continuar su entrenamiento con mayor fuerza y dedicación.

El 24% afirma que el tener relaciones previas a un combate les causa debilidad muscular, disminuye energía y les da sueño, por lo tanto, lo han practicado, pero no con frecuencia a causa de las consecuencias vividas en experiencias pasadas.

Un 6% menciona que no tienen relaciones sexuales antes de un combate.

Finalmente podemos decir que los 25 deportistas tuvieron diferentes puntos de vista, aunque algunos coincidían en sus repuestas en mencionar diversas ventajas de la práctica de relaciones sexuales o masturbación previas a un combate, entre otras consecuencias que impiden la plena entrega al entrenamiento como a los combates previos al encuentro sexual o masturbación.

4.4 comprobación de Hipótesis de acuerdo a las variables.

Tanto en los resultados obtenidos en los cuestionarios como en la investigación que lleva por título “Relaciones sexuales y sus efectos en el rendimiento deportivo en atletas de la selección masculino y femenina de boxeo de la Universidad de El Salvador, año 2016” en la cual por medio de la aplicación de instrumentos a los miembros de la selección de boxeo se obtuvo el siguiente resultado:

Hipótesis General

Se estableció que “Las relaciones sexuales afectan el rendimiento deportivo de los atletas de la selección masculino y femenino de boxeo de la Universidad de El Salvador.” Posterior al análisis de puede afirmar con un 1.95 de confianza y un 0.05 de error que no se acepta la hipótesis general ya que del 100% de atletas encuestados el 48% afirma haber tenido relaciones de alguna índole antes de un encuentro deportivo.

Hipótesis Especifica 1

En el caso de la HE1 “Influencia de los criterios psicofísicos que las y los deportistas señalan como elementos que afectan su rendimiento” de acuerdo a los resultados estadísticos enmarcados dentro de la investigación **podemos afirmar con un 1.95 de confianza y un 0.05 de error que se aprueba la hipótesis, con una correlación de 0.4988** por lo tanto indica que existe una correlación media entre la influencia de los criterios psicológicos y físicos y el rendimiento deportivo.

Este dato que indica que a pesar del entrenamiento dependerá de cada deportista y de sus condiciones el mantener relaciones sexuales o masturbación antes de un combate, pues un 60% afirma que le relaja y libera tensión por otra parte un 24% mencionaron que causa debilidad, así como cansancio u fatiga.

Hipótesis Especifica 2

En cuanto a la HE2 “Los deportistas suspenden las relaciones sexuales o masturbación con antelación a las competencias. **“De acuerdo a los resultados obtenidos podemos afirmar con un 1.95 de confianza y un 0.05 de error que el valor encontrado es de 0.4627 por lo tanto indica que existe una media asociación** entre las actividades deportivas y los deportistas suspenden las relaciones sexuales, lo que refleja que del 100% se observa que el 56% NO ha mantenido relaciones sexuales o masturbación antes de un combate. Por otra parte, el 48% si practican relaciones sexuales o masturbación antes de un encuentro deportivo, pues no consideran que les afecte de alguna manera su rendimiento.

Resolución de Hipótesis Estadística

Las relaciones sexuales afectan el rendimiento deportivo de los atletas de la selección masculino y femenino de boxeo de la Universidad de El Salvador. Después de realizada la investigación sobre la influencia de las relaciones sexuales o masturbación antes de un encuentro pugilístico de los boxeadores de la selección de la Universidad de El Salvador, se puede confirmar que del 100% un 80% mantienen relaciones sexuales antes de los encuentros deportivos y manifiestan no afectarles psicológica ni físicamente las relaciones sexuales en su rendimiento como atletas, pues existen diversos factores que afecten al mismo como la resistencia, salud física, por otra parte un 20% afirma que es mejor la abstinencia y la concentración previa de un encuentro deportivo sea esta o no una influencias sobre el resultado. Por lo tanto, las relaciones sexuales o masturbación no afectan directamente el rendimiento de los atletas de la selección de boxeo femenina y masculina de la Universidad de El Salvador en el año 2016.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El resultado de la presente investigación, atendiendo los datos recopilados y analizados, se arriban a las conclusiones en relación a “Relaciones sexuales y sus efectos en el rendimiento deportivo en atletas de la selección masculino y femenino de boxeo de la universidad de el salvador, año 2016”.

5.1 Conclusiones

1. El 80% (20) de los atletas de la selección masculino y femenina de Boxeo de la Universidad de El Salvador, han recibido la recomendación de NO tener relaciones sexuales antes de un combate. Lo que indica una fuerte creencia sobre el efecto adverso que tienen las relaciones sexuales en los boxeadores, ésta advertencia hecha por entrenadores, se perpetúa en el tiempo, y se convierte en un dogma entre los atletas de boxeo de la Universidad de El Salvador.

2. Sin embargo, 20 de los 25 atletas (80%), consideran que la abstinencia sexual NO garantiza el éxito en una pelea boxística. Intervienen factores como horas de entrenamiento, resistencia física, técnica y táctica a la hora de encuentro pugilístico. El reforzamiento en las capacidades físicas y mentales en los atletas, deben ser parte de su iniciación y mantenerse a lo largo del tiempo.

3. El estudio demuestra claramente que, del cien por ciento de la población estudiada, el 80% afirmó tener relaciones sexuales antes de una pelea. La principal razón para ello, es que no afecta ni física ni psicológicamente su rendimiento deportivo. El 20% de los encuestados, sí considera que la práctica de relaciones sexuales o la masturbación afecta negativamente su rendimiento deportivo.

4. De la población estudiada, el 60%, mantiene relaciones sexuales con sus parejas para reducir la tensión psicológica, manejo del estrés y de forma recreativa.

5.2 Recomendaciones

De acuerdo a la presente investigación, se proponen algunas recomendaciones, que favorezcan el desempeño óptimo de los seleccionados de boxeo de la Universidad de El Salvador.

1. Se recomienda que al o los entrenadores de la selección de boxeo de la Universidad de El Salvador, se les brinde una capacitación sobre la respuesta sexual humana, afín de conocer las diferentes fases de ésta y con ello ampliar su conocimiento sobre el tema.

2. En caso de los seleccionados de boxeo, que ya tienen vida sexual activa, se recomienda que no se ejerza presión psicológica sobre ellos con el objetivo de ganar una pelea. Más bien debe flexibilizarse y permitir que estos tengan una vida sexual satisfactoria y sana.

3. Se aconseja crear un ambiente propicio, ético y profesional que permita una comunicación honesta, sincera y sobretodo con respeto, entre el entrenador y los atletas, con el fin de exponer aquellas condiciones que pueden entorpecer el rendimiento deportivo de los atletas.

4. Se recomienda, basado en la evidencia del presente estudio, desistir de la idea de recomendar la suspensión de las relaciones sexuales antes de una pelea. De todas maneras, los atletas mantienen relaciones sexuales, a pesar de la recomendación de su entrenador.

5. Se aconseja la incorporación de un psicólogo con experiencia en sexualidad humana y deporte, para trabajar con las y los atletas que, en algún momento de su vida deportiva, presenten algún conflicto relacionado a su sexualidad y la práctica del boxeo universitario.

BIBLIOGRAFÍA.

- 1.Stefan Lovgre. National Geographic News.Feb 2006.
- 2.MasDeportes, Redacción.Arg. junio 2011.
3. Guirado, M. Revista salud,Rendimiento deportivo y sexo.Agosto 2014.
4. Jean,PK. Philostratus gymnastic. Ancient and modern Olympics. March,2013.
5. Lazaro Mancebo, A J; Oro Claro, LA; Barral Lavandeira, J R. ESTUDIO COMPARATIVO DEL RENDIMIENTO FISICO ANTES Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD SEXUAL EN VARONES. Archivos de medicina del deporte. España. 1987.
6. Carlin ,A. Athletic performance and coitus.Modern Athlete and Coach.32(3),34-36.
- 7.History of Boxing. <http://www.historyofboxing.info/>
- 8.Boxing: History of Boxing at the Olympics Games. INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTE. March 2015.
- 9.Lievano Ríos,JA. Entrevista personal. Federación Salvadoreña de Boxeo. Septiembre 2016.
- 10.Diario Colatino. Redacción deportes. “Chuvalo” Cubías, El castigador de Nicaraguenses.Edición 8 de junio 2016.
11. Sibrián, Ederson, El Universitario, 17 Feb 2015.
- 12.Vasconcelos Raposo,A. Planificacion y Organización del entrenamiento Deportivo.Editorial Paidotribo.Barcelona, España. 2005.
- 13.Vera Gamboa,L.Historia de la Sexualidad.Universidad Autónoma de Yucatán, Merida,Yucatan. Instituto mexicano de Sexología. 1995.

14. Judeo Cristianismo y Sexualidad. Documento. Instituto Mexicano de Sexología. 1995.
15. Agostini, D. Sexualidad Victoriana. Secretos de la Pareja. Barcelona. 1995. p. 884-86.
16. Master W, Johnson V, Kolodny, R. Perspectivas de la Sexualidad. Sexualidad Humana, La Habana. Editorial Científico Técnica; 1988, p: 9-32.
17. Calderone M. Historical perspectives on the human sexuality movement. Sexual Education for Health Professional. New York: Grune & Straton; 1978. p. 5-22.
18. Kinsey A, Pomeroy W, Martin C. Sexual Behavior in Human. Philadelphia. Saunders. 1953.
19. Ayala MA. Fundamentos de Boxeo. Documento. Agosto 2011.
20. http://www.feboxeo.com/reglamentos/REGLAMENTO_BOXEO_PROFESIONAL_2014.pdf
21. Master, W.H. Johnson, V.E. Respuesta sexual humana. BA. Intermedica. 1978.
22. Campos I et al. Respuesta sexual humana. Mural. Universidad de Valencia. España.
23. <http://www.monografias.com/trabajos96/rendimiento-deportivo-conceptos/rendimiento-deportivo-conceptos.shtml>.
24. Hernández Sampieri, R, Metodología de la Investigación, Mc GRAW HILL, México, 1991.
25. Hurtado de León I, Toro Garrindo J, Paradigmas y Métodos de Investigación en Tiempos de Cambios, Los libros de El Nacional, Caracas Venezuela 2007.
26. Ortiz Uribe F: Diccionario de Metodología de la Investigación Científica. México. Limusa, 2004. P29-30.
27. Bonilla G: Estadística Elementos de estadística descriptiva y probabilidades. UCA Editores. Capítulo 2. P 21.

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1.	Matriz de Congruencia.
Anexo 2	Instrumento de investigación. Guía de preguntas
Anexo 3	Guía de preguntas para el entrenador de boxeo.
Anexo 4	Mapa de ubicación geográfica de la UES.
Anexo 5	Atleta entrenado posición de defensa.
Anexo 6	Atleta femenina, en posición de ataque.
Anexo 7	Seleccionados en calentamiento y estiramiento.
Anexo 8	Seleccionados en fase estiramiento.
Anexo 9	Atletas en fase de calentamiento.
Anexo 10	Hernán “chualo” Cubías. Leyenda del boxeo.
Anexo 11	Rodolfo “el pato” Fuentes. Fundador del Boxeo en la universidad de El Salvador

Anexo 1. Matriz de congruencia.

TEMA	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	CONCEPTUALIZACION DE INDICADORES
<p>Relaciones sexuales y sus efectos en el rendimiento deportivo en los atletas de la selección masculina y femenina de boxeo de la Universidad de El Salvador, año 2016.</p>	<p>¿Cómo inciden las relaciones sexuales y sus efectos en el rendimiento deportivo en atletas de la selección masculina y femenina de boxeo de la universidad de el salvador, año 2016?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Identificar los efectos de las relaciones sexuales en el rendimiento deportivo en atletas de la selección masculino y femenino de boxeo de la Universidad de El Salvador, año 2016</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <p>Reconocer los criterios psicológicos y físicos que las y los deportistas señalan como elementos que afectan su rendimiento deportivo.</p> <p>Identificar los criterios que las y los atletas tienen para indicar si las relaciones sexuales afectan o no, su rendimiento deportivo.</p> <p>Conocer cuál es el tiempo de antelación en que los deportistas suspenden las relaciones sexuales o masturbación.</p> <p>Saber si todas y todos los atletas evitan las relaciones sexuales antes de una pelea.</p>	<p>GENERAL</p> <p>Las relaciones sexuales afectan el rendimiento deportivo de los atletas de la selección masculino y femenino de boxeo de la universidad de El Salvador.</p> <p>HIPOTESIS</p> <p>Específica 1 Existen aspectos psicológicos que las y los deportistas atribuyen como elementos que afectan su rendimiento deportivo.</p> <p>Específica 2 Existen factores físicos que indican que la relación sexual afecta el rendimiento deportivo.</p> <p>Específica 3 El tiempo de abstinencia sexual es determinante para tener un mayor rendimiento deportivo</p> <p>Específica 4 Los deportistas suspenden las relaciones sexuales o masturbación con antelación a las competencias.</p>	<p>V.I Las Relaciones sexuales.</p> <p>V.D El rendimiento deportivo.</p> <p>V.I influencia de los criterios psicofísicos</p> <p>V.D. Rendimiento deportivo.</p> <p>V.I Factores</p> <p>V.D Rendimiento deportivo.</p> <p>V. I. El tiempo</p> <p>V.D. Mayor rendimiento</p> <p>V.I. Suspensión de RS</p> <p>V.D. Competencias</p>	<p>Frecuencia</p> <p>Edad.</p> <p>Número de golpes por combate.</p> <p>Resultados. Efectividad. Edad deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Espacio. •Oponente. •Intensidad. 	<p>Frecuencia con la que mantiene relaciones sexuales.</p> <p>Cantidad de parejas sexualmente activa.</p> <p>Edad del atleta.</p> <p>Tiempo de reposo luego de la actividad sexual.</p> <p>Resultados en las competencias. Logros deportivos significativos.</p> <p>Espacio físico donde se realizará la competencia.</p> <p>Peleas en su categoría.</p> <p>La intensidad con la que ejecutan las relaciones sexuales.</p>



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN DEPORTES Y RECREACION.**



MUESTRA ESTUDIANTIL

Tema: *“EFECTO DE LA PRÁCTICA DE RELACIONES SEXUALES O MASTURBACION EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS DE LA SELECCIÓN DE BOXEO FEMENINA Y MASCULINA DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR AÑO 2016”*

Objetivo: Recolectar información verídica sobre el efecto de las relaciones sexuales o masturbación en el rendimiento deportivo de los atletas de la selección de boxeo.

GARANTIA DEL ANONIMATO: Los datos recopilados por el o la entrevistado/a, serán de suma confidencialidad y solo serán utilizados para recolectar la información necesaria para nuestro trabajo de proceso de grado.

Indicaciones: A continuación, se le presentan una serie de interrogantes a las cuales le solicitamos marque con una “X” y justifique según su situación.

EDAD: _____ SEXO: M F CATEGORÍA _____ CEL: _____

1. ¿Alguna vez, tu entrenador, compañero(a) te ha recomendado evitar las relaciones sexuales o masturbación antes de una pelea, con el objetivo de conservar o mejor tu rendimiento deportivo?

a. Sí.

b. No

2. Has mantenido relaciones sexuales o masturbación antes de un combate?

a. Sí.

b. No

3. Si la respuesta es afirmativa. ¿Cuánto tiempo antes?

- a. _____ minutos
- b. _____ horas
- c. _____ días
- d. _____ semanas.
- e. _____ meses,

4. La práctica de relaciones sexuales o masturbación:

- a. aumenta mi rendimiento deportivo.
- b. Disminuye mi rendimiento deportivo.
- c. No aumenta ni disminuye mi rendimiento deportivo.

5. Escribe 4 criterios psicofísicos que consideras que AUMENTAN tu rendimiento deportivo, posterior a relación sexual o masturbación

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____

6. Escribe 4 criterios psicofísicos que DISMINUYEN tu rendimiento deportivo, posterior a relación sexual o masturbación

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____

7. Consideras que existe relación directa entre la abstinencia sexual y la mejora del rendimiento deportivo?

a. Sí.

b. No

¿Por qué? _____

8. La abstinencia sexual antes de un encuentro pugilístico ¿garantiza el éxito deportivo?

a. Sí

b. No

9. ¿Alguna vez has tenido relaciones sexuales o te has masturbado, antes de una pelea, por alguna de las siguientes razones?

a. como amuleto de buena suerte

b. para disminuir la presión psicológica

c. para aliviar la tensión muscular

D. De forma recreativa,

10. ¿Personalmente, tú recomendarías evitar la práctica de relaciones sexuales o masturbación antes de una pelea?

a. Sí

b. No

11. ¿Conoces la cantidad de calorías que se gastan durante una relación sexual?

Sí

No.

12. ¿Sabes la cantidad de energía que se gasta durante una pelea de boxeo?

Sí.

No.

Anexo 3. Guía de preguntas para el entrenador de la selección de boxeo Ues



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN DEPORTES Y RECREACION



GUÍA ENTREVISTA

Nombre: David Barrientos

Cargo: Entrenador Selecciones masculino y femenino boxeo UES.

1. ¿Recomiendas la abstención de relaciones sexuales antes de un combate?

Sí. No deben tener relaciones sexuales tres meses antes de una pelea.

2. Las relaciones sexuales o masturbación ¿disminuyen el rendimiento deportivo de los boxeadores?

Sí. Disminuyen los reflejos. Fibrilan las piernas, afecta la fuerza y la resistencia.

3. ¿Qué criterios ocupas para valorar el rendimiento deportivos de boxeadores y boxeadoras?

a. Técnica: correcta realización de la ejecución del movimiento de ataque y defensa.

b. Resistencia: contabilizo número de golpes por entreno y round.

c. Saltacuerdas: número de saltos por minuto. Numero de pausas durante el ejercicio (Entreno).

3. Las relaciones sexuales o masturbación ¿disminuyen el rendimiento deportivo de las boxeadoras?

No. En las mujeres mejora el rendimiento deportivo.

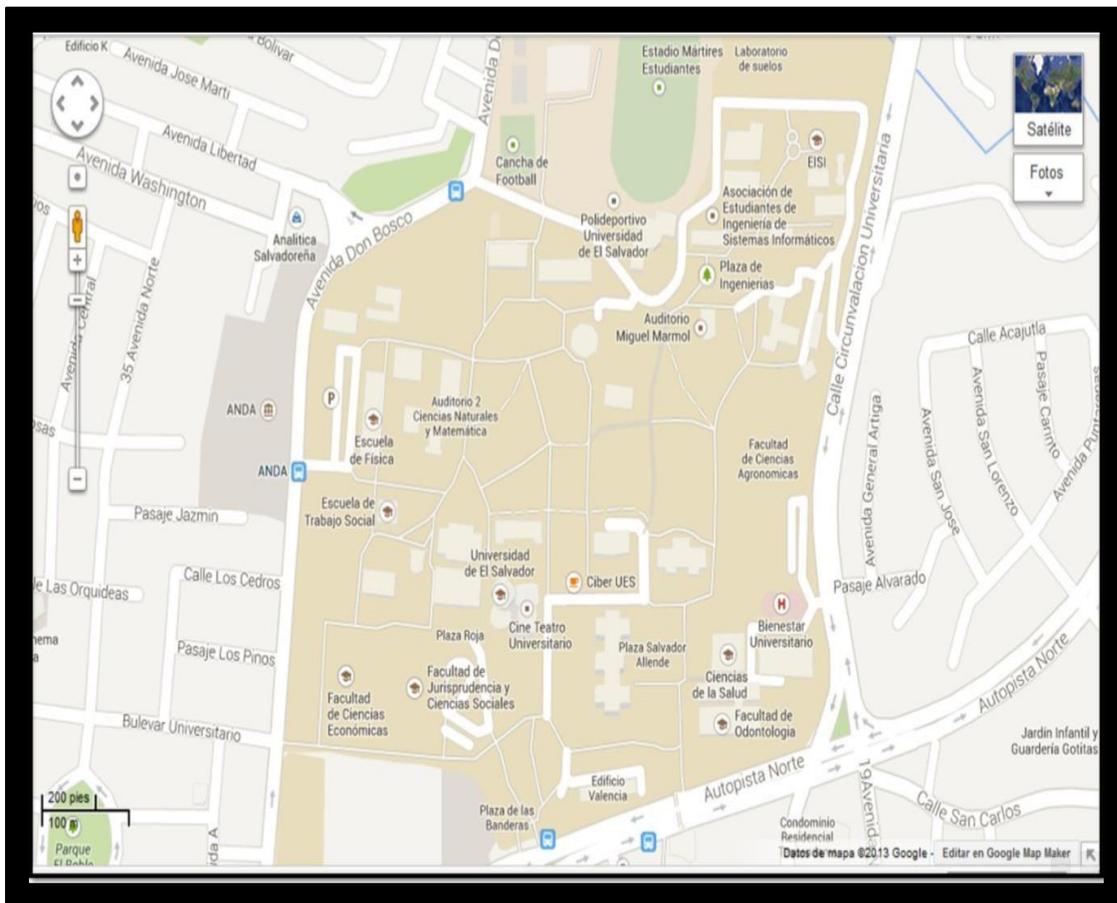
4. Las relaciones sexuales, antes de un entreno o pelea. ¿Tiene un efecto psicológico positivo o negativo en las boxeadoras?

Positivo. Llegan con mejor estado de ánimo y reflejan diferentes grados de felicidad.

5. En tu opinión, las relaciones sexuales antes de un combate, ¿afectan la condición física o psicológica de los boxeadores?

Afecta principalmente la parte física del boxeador.

Anexo 4. Mapa de ubicación geográfica de la Universidad de El Salvador. San Salvador 2016.



Anexo 5. Atleta entrenado posición de defensa.



Anexo 6. Atleta femenina, en posición de ataque con brazo de defensa.



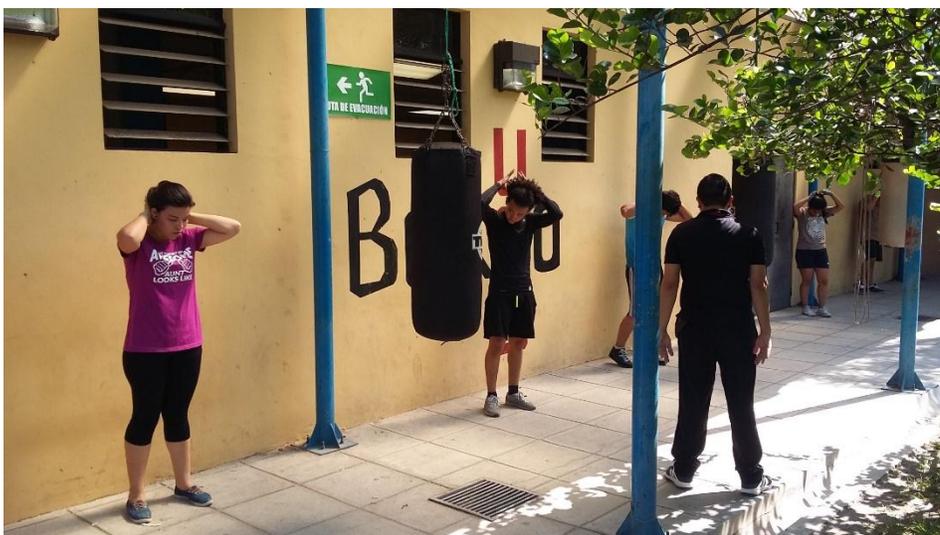
Anexo 7. Seleccionados en inicio de calentamiento y estiramiento.



Anexo 8. Seleccionados en fase estiramiento.



Anexo 9. Atletas en fase de calentamiento.



Anexo 10 Hernán “chualo” Cubías. Leyenda del boxeo salvadoreño.



Anexo 11. Rodolfo “el pato” Fuentes. Fundador del Boxeo en la Universidad de El Salvador.

