

**UNIVERSIDAD GALILEO
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL DEPORTE
FACTEDE**

**LA CAPTACION DE TALENTOS
EN LOS GIMNASIOS DE TAE KWONDO OLIMPICO EN
LA CIUDAD DE GUATEMALA**

Por: HECTOR HAROLDO CAZALI GUZMAN

Asesor: Lic. Alfonso Saravia Siliézar

**TESIS presentada como uno de los
requisitos para obtener el título de
Licenciado en Gestión Deportiva.**

GUATEMALA, JUNIO, 2014



Nueva Guatemala de la Asunción, 23 de julio de 2014

Señor
Hector Haroldo Cazali Guzman
Estudiante de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Presente

Estimado Señor Cazali Guzman :

Me complace informarle que, después de haber leído y estudiado la tesis: ***La captación de talentos en los gimnasios de Tae Kwondo Olimpico en la Ciudad de Guatemala***, investigación efectuada previa a optar al título de Licenciado en Gestión de Entidades Deportivas, esta Decanatura manifiesta su autorización para la publicación de la misma, para que continúe con los trámites de graduación.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Sergio Arnaldo Camargo Muralles", written over a horizontal line.

*Sergio Arnaldo Camargo Muralles, MSC
General y Licenciado
Decano*

Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte

Ciudad de Guatemala,
07 de julio 2014

Licenciado
Sergio Arnoldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis: **La captación de talentos en los gimnasios de Tae Kwon-do Olímpico en la Ciudad de Guatemala**, del estudiante HÉCTOR HAROLDO CAZALI GUZMAN con número de carné 10002720, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciado en Gestión de Entidades Deportivas**, conjuntamente con el Licenciado Alfonso Saravia Siliezar, Colegiado No. 11,963 y mi persona, después de revisarlo detenidamente y hacer las correcciones pertinentes, en mi calidad de revisor de redacción, estilo y ortografía, le informo que el trabajo de graduación ha cumplido con todos los requerimientos que exige la Universidad, por lo que está concluida a nuestra entera satisfacción y debe continuar con el trámite de graduación.

Agradezco la atención a la presente y me despido con mis muestras de deferencia y respeto.



Lic. Rodolfo Roberto Corzo de León
Asesor Lingüístico
Colegiado No. 5,579

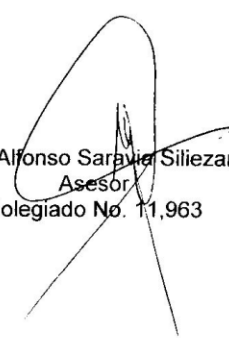
Ciudad de Guatemala,
27 de junio 2014

Licenciado
Sergio Arnoldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis con el tema: "**La captación de talentos en los gimnasios de Tae Kwondo Olímpico en la Ciudad de Guatemala**", que corresponde al estudiante **Héctor Haroldo Cazali Guzman**, con número de carné **10002720**, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciado en Gestión de Entidades Deportivas**, ha sido objeto de revisión del trabajo de graduación, elaborado por la estudiante, por lo que puede continuar con el trámite de graduación.

Atentamente,


Lic. Alfonso Saravia Siliezar
Aseor
Colegiado No. 11,963

La Nueva Guatemala de la Asunción, 20 de febrero de 2014

Señor
Hector Haroldo Cazali Guzmán
Estudiante de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Presente

Estimado Señor Cazali Guzmán:

Me permito informarle que respecto de su solicitud de fecha 18 de febrero del año en curso, ha sido autorizado su tema de **La captación de talentos en los gimnasios de Tae Kwondo Olímpico en la Ciudad de Guatemala**, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Gestión de Entidades Deportivas. Asimismo, ha sido aceptado como asesor del trabajo de investigación al Licenciado Alfonso Saravia Siliezar, Colegiado No. 11,963.

Atentamente,



Sergio Arnoldo Camargo Muralles, MSC

General y Licenciado

Decano

Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte

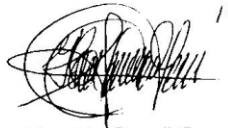
Ciudad de Guatemala,
18 de febrero 2014

Licenciado
Sergio Arnoldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Estimado Licenciado Camargo Muralles:

Me permito solicitarle su autorización para la aprobación del tema de investigación, el cual lleva por nombre **La captación de talentos en los gimnasios de Tae Kwondo Olimpico en la Ciudad de Guatemala**, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Gestión de Entidades Deportivas. Asimismo, solicitar aprobación para aceptar como asesor del trabajo de investigación el Licenciado Alfonso Saravia Siliezar, Colegiado No. 11,963.

Atentamente,



Hector Haroldo Cazali Guzman
Carné: 10002720

AGRADECIMIENTOS

A DIOS

Por su misericordia infinita, su guía espiritual, Como por infinitos favores recibidos; por iluminarme en el camino de la enseñanza confiándome el valor de tantos alumnos en largo recorrido de mi vida, Gracias mi Dios por ser mi Dios hoy y siempre.

A MIS SERES QUERIDOS

Por sus esfuerzos, sacrificios, acertada sabiduría, sabios consejos, amor y comprensión en mi diario vivir, como a su ayuda incondicional. A mi Madre: por ser una gran luchadora y mi forjadora, a mi Padre: Manuel Arias, que se encuentra en los cielos que siempre velo por nosotros en todo momento y especialmente por darme siempre todo y a mi Hermano Memito, que siempre ha sido un gran motivo de orgullo, admiración y un gran ejemplo, A mi novia Gaby: que con su cariño, amor y apoyo me ha inspirado a ser un luchador.

A MI MAESTRO MACO PRADO

Por ser, mi maestro hermano y un gran amigo que a través de su buen ejemplo, me enseñó a ser un buen profesional, , como sus sabios consejos.

A LA FEDERACION NACIONAL DE TAE KWON DO

Por su apoyo y ayuda incondicional que he recibido a través de mi formación en todos estos años.

A TODOS MIS CATEDRATICOS UNIVERSITARIOS

Que a través de sus esfuerzos por compartir sus conocimientos y sabiduría, me ayudaron a culminar con éxitos mis conocimientos y terminar ininterrumpidamente el ciclo de la carrera.

INDICE

Introducción

Resumen

1. Marco Conceptual	1
1.1 Antecedentes del Problema	1
1.2 Importancia de la Investigación	2
1.3 Planteamiento del Problema	2
1.4 Alcance y Limites	2
1.4.1 Alcance	2
1.4.2 Limite	2
2. Marco Teórico	3
2.1 Concepto de Talento Deportivo	3
2.2 Desarrollo de Talentos	5
2.3 Antropometría	06
2.4 Cualidades Motrices	07
2.5 Medico Antropólogo	11
2.6 Mediciones Antropométricas	14
2.7 Ley de Iniciación Deportiva	16
2.8 Iniciación Deportiva del Te kwon doista	17
2.9 Categoría de Pesos Cadetes y Juveniles	22
3. Marco Metodológico	23
3.1 Objetivos	23
3.1.1 Objetivo General	23
3.2 Objetivos Específicos	23
4. Variable	23
4.1 Definición Conceptual	23
4.2 Población	24
4.3 Instrumentos y/o Actividades	24
5. Representación de datos	25
6. Conclusiones	35
7. Recomendaciones	36
8. Anexos	37
9. Bibliografía	56

Introducción

El trabajo que aquí se presenta titulado, “La captación de talentos en los Gimnasios de Tae Kwon do olímpico en la ciudad de Guatemala”

Describe el proceso actual de selección de jóvenes talentos en Tae Kwon do, en el marco teórico encontramos que no se han realizado investigaciones a nivel nacional relacionadas con este tema, el desarrollo del estudio se basó en la información recolectada por medio de entrevistas. El Director Técnico de la Federación Nacional de Tae Kwon Do, Ricardo Saúl Esteban Lorenti Orellana, menciona que el campeonato Nacional es la principal herramienta de captación de talentos.

Cabe mencionar que en el Campeonato Nacional de Tae Kwon Do, se realiza cada año y es patrocinado por la CDAG y organizado por la Federación Nacional de Tae Kwon Do.

Así mismo se realizaron encuestas a entrenadores de Gimnasios privados de Tae Kwon Do y Atletas que practiquen este deporte en los que se recolecto información sobre los procesos de entrenamiento y captación de talentos.

Se espera que esta investigación sirva de motivación a otros profesionales de las ciencias aplicadas al deporte a crear estudios que aporten al sistema de selección de talentos.

Resumen

La reorganización de métodos de programas para captación de talentos en los gimnasios de tae kwon do olímpico, se ha realizado de una forma no apropiada, este fenómeno ha dado lugar a una personalización de los métodos de enseñanza, dificultando el aprendizaje y generando múltiples vicios, malos hábitos técnicos y dudas sobre diversas técnicas que se establecen aspectos negativos en la captación de talentos deportivos en el tae kwon do olímpico.

La detección temprana de talentos de tae kwon do olímpico, conduce a un mejoramiento de rendimiento de las técnicas donde estas pueden ser bien desarrolladas de una forma adecuada y a su tiempo, donde los cadetes y juveniles pueden alcanzar niveles altos de rendimiento donde los niveles altos de rendimiento cuando los compromisos competitivos imprimen la máxima exigencia.

La detección a tiempo de talentos de cadetes y juveniles les permite ejecutar bien el deporte a elección, desarrollando con optimismo su potencialidad y descartar todas limitaciones aparentes.

En el presente trabajo se pretende describir el proceso actual de la captación de talentos en el tae kwon do olímpico, y donde no se pudo encontrar que no se ha realizado investigaciones a nivel de la ciudad de Guatemala o que hayan tenido relación con este tema. El presente estudio se contó la valiosa colaboración de el director técnico de la Federación Nacional de Tae kwon do, Ricardo Saúl Lorenti Orellana, como así también el Lic. Marco Vinicio Prado Serrano y el Profesor de y preparador físico de la selección nacional de tae kwon do Claudio Antonio Aranda. Gracias por su valioso aporte.

En este trabajo se pretende integrar la enseñanza del tae kwon do en las categorías cadete y juvenil en los gimnasios privados en la ciudad de Guatemala y que pueda ser una guía práctica para cumplir con la metodología de la enseñanza que es de mucha importancia para el mejor desarrollo del tae kwon do donde se puedan descubrir talento deportivo y darle bases sólidas a nuestros cambios generacionales.

1. Marco Conceptual

1.1. Antecedentes del problema

Se realizó una revisión tesarios de las universidades privadas y la universidad nacional y se pudo determinar que no existen estudios hechos sobre “Captación de talentos en tae kwon do” en Guatemala, se revisó fuentes bibliográficas de estudios a nivel internacional y se pudo establecer únicamente la existencia de la obra especializada sobre detección de talentos deportivos titulada “Detección de talentos deportivos ¿Herramienta practica? por Pedro Alexander” de la cual se extrae la siguiente párrafo:

“En las competencias deportivas que se realizan en la actualidad, los rangos de edad a los cuales se obtiene el máximo rendimiento han disminuido en muchas especialidades, por lo cual los jóvenes alcanzan niveles de desarrollo y excelencia considerados en el pasado como exclusividad de los adultos. Por ello, la detección temprana de talentos está debidamente justificada, siendo el sistema educativo un área excelente para la aplicación de los mismos.”¹

Por medio de una entrevista al Director Técnico de la Federación de Tae Kwon do Saúl Lorenti se obtuvo la siguiente información, “Actualmente La Federación Nacional de Tae Kwon Do está integrada por 06 Asociaciones Deportivas Departamentales, Mantienen programas permanentes de desarrollo deportivo de masificación a nivel escolar en varios Colegios Privados y Escuelas Públicas con atención de alrededor de 4,500 estudiantes de edades entre 7-17 años y como un programa de proyección social que se estableció desde el año 2003”².

El maestro Marco Vinicio Prado Serrano, apporto durante una entrevista la siguiente información: “Durante la década de los 80 se realizaban encuentros pre selectivos en los que participaban Atletas que deseaban ingresar a la selección Nacional, en la década de los 90 iniciaron campeonatos Nacionales como método de búsqueda de nuevos talentos, reuniendo a los Atletas a nivel Nacional”³

¹“Detección de talentos deportivos ¿Herramienta practica? por Pedro Alexander”

² Director técnico Ricardo Saúl Lorenti Orellana entrevistado por Héctor Haroldo Cazali Guzmán

³ Entrenador Marco Vinicio Prado Serrano entrevistado por Héctor Haroldo Cazali Guzmán

1.2. Importancia de la investigación.

El presente trabajo tiene como propósito resaltar la importancia de la captación de talentos en los gimnasios privados como contribución a los cambios generacionales de la selección nacional.

1.3 Planteamiento del problema.

La presente investigación pretende encontrar respuesta a la siguiente interrogante:

¿Estarán llevando un proceso de captación de talentos en la categoría cadete y juvenil los maestros de tea kwon do olímpico los gimnasios privados de la ciudad Guatemala?

1.4 Alcance y limites

1.4.1 Alcance

El presente estudio está dirigido a Entrenadores de tae kwon do, entrenadores personales, para padres que se interesen por dicho deporte, el cual les ayudara a la captación de talentos deportivos cadetes y juveniles

1.4.2 Limite

El estudio se realizó en las instalaciones de los gimnasios de tea kwon do olímpico en la Ciudad Capital.

2. Marco Teórico

2.1 Concepto de talento deportivo

Cuatro autores definen al talento deportivo como:

Burlo, López y Santana (1996)...”Es un individuo que posee un conjunto de aptitudes genéticas o adquiridas que permiten la obtención de resultados relevantes en una especialidad deportiva.”

Hahn (1988)...”Es una persona con la disposición por encima de lo normal de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del Deporte.”

Kozel(1997)...”Es un atributo extremadamente complejo, genéticamente determinado, complicado en su estructura y sujeto a las condiciones del medio ambiente.”

Ruiz y Sánchez, 1997...”Persona que desde edades tempranas manifiesta especiales aptitudes para un tipo de actividad deportiva.”

Salmela (1994)...”Persona que, mediante la experiencia y el entrenamiento, desarrolla especiales competencias para un tipo de actividad deportiva. “

En la actualidad, se observa cómo el término “talento” se considera en la literatura “sujeto experto” o “aptitudes”. Todos estos términos hacen referencia a una persona apta para determinada ocupación, una persona con este tipo de cualidades lleva a resultado de una competencia.

Steven Eduardo Mejía España (2012), Diseño de un proceso metodológico para Identificar, Captar y Seleccionar talentos en el deporte de Voleibol, desde la escolaridad señala.

...”Identificación de talentos: La evaluación de niños y adolescentes usando test para pruebas fisiológicas, físicas y de destrezas con el objetivo de identificar a aquellos con potencial para el éxito en determinados deportes. La práctica deportiva previa no es un requisito para la identificación.

Captación de talentos: La evaluación de jóvenes atletas que se encuentran participando en el deporte, utilizando los servicios de entrenadores especializados y aplicando pruebas físicas, fisiológicas y de destrezas para identificar aquellos con mayor probabilidad de éxito en el deporte.

Selección de talentos: Después del proceso de identificación y captación del atleta se le debe proveer de una adecuada infraestructura que facilite el desarrollo de su potencial. Esto incluye la asignación de entrenadores de calidad, programas óptimos de entrenamiento y Competencias, acceso a instalaciones adecuadas, equipos e indumentaria apropiada y servicios de ciencia del deporte y Atención médica.”(Página 18)

2.2 DESARROLLO DE TALENTOS

Pedro Alexander (2001), detección de talentos deportivos. ¿Herramienta práctica? , señala

...”Después del proceso de identificación o selección el atleta se le debe proveer de una adecuada infraestructura que facilite el desarrollo de su potencial. Esto incluye la asignación de entrenadores de calidad, programas óptimos de entrenamiento y competencias, acceso a instalaciones adecuadas, equipos e indumentaria apropiada y servicios de ciencias del deporte y atención médica.

Atendiendo a las definiciones antes citadas, la identificación y/o selección de talentos consiste en predecir si un niño o joven podrá desarrollar el potencial de adaptación al entrenamiento y su capacidad de aprendizaje técnico, para emprender las posteriores etapas de entrenamiento (Leger, 1985). En este sentido, el descubrimiento de un talento implica necesariamente un pronóstico, por ello las características del talento deben poseer un valor predictivo intrínseco, lo cual establece que deban ser:

Estables durante el periodo posible de predicción

Medibles a nivel de niños y jóvenes

Relevantes en el rendimiento

Ser un talento para determinado deporte significa poseer algo especial que se distingue de los demás individuos y que la medición de ese algo forma la base de la predicción del rendimiento futuro. La característica de talento es una condición que perfila a un sujeto como tal, y por lo tanto su identificación es un proceso de reconocimiento tomando como base esas características.”(Página 3)

2.3 ANTROPOMÉTRICA

Con respecto al marco teórico de la investigación, Hamlet Betancourt León, Julieta Aréchiga Viramontes, William Carvajal Veitía (2009)

”Estimación antropológica de la forma corporal de atletas elites cubanos de deportes olímpicos de combate”, universidad Autónoma Metropolitana, Iztapalapa, México. División Ciencias Sociales y Humanidades, señalan... “El somatotipo promedio de los atletas de boxeo y taekwondo fue Meso-Ectomórfico, mientras el de judo, lucha libre y lucha grecorromana fue Meso-Endomórfico (Tabla 2; Figura 1). Se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en las comparaciones del somatotipo como un todo entre los deportistas de las diferentes especialidades (Tabla 3).” (Página 26).

Henry Geovanny Hurtado Loja (2013), “Determinación del somatotipo de atletas de la federación deportiva del Azuay entre los 14-16 años de edad”

...”componentes somatotipo endomorfos: El método de Heath-Carter lo determina como el primer componente somatotípico. Los endomorfos se caracterizan por un cuerpo blando, músculos infra desarrollados, físico redondo, tiene dificultad para perder peso y gana músculo fácilmente.

MESOMORFO: Caracteriza el segundo componente somatotípico. Los mesomorfos presentan cuerpo duro y atlético, forma de "reloj de arena" en mujeres y cuadrada o en V en hombres. Cuerpo musculado, excelente postura, gana músculo fácilmente, gana grasa con más facilidad que el ectomorfo.

ECTOMORFO: Describe al tercero y último componente. Dificultad para ganar peso y músculo, cuerpo de naturaleza frágil, pecho plano, delgado, ligeramente musculado y hombros pequeños”(página 37).

2.4 CUALIDADES MOTRICES

I.E.S GRIÑON (2011) DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

...”Factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que el sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Hay que diferenciar entre capacidades físicas básicas y habilidades y destrezas motrices básicas. Las capacidades físicas básicas son cuatro: fuerza, velocidad, resistencia, y flexibilidad y hacen referencia a los aspectos cuantitativos del movimiento.

Las habilidades y destrezas motrices básicas son seis: desplazamiento, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, equilibrio y coordinación, y hacen referencia a aspectos cualitativos del movimiento.

Factores genéticos y factores de entrenamiento.

Cada individuo nace con unas determinadas características biológicas y físicas que le facilitan o le dificultarán determinadas actitudes y aptitudes en su vida. Estas características, que nos vienen dadas por la herencia, son difícilmente modificables en determinados aspectos, pero en otros son la base sobre la que podemos trabajar mediante el entrenamiento para conseguir mejoras físicas.

Por lo tanto debemos entender el entrenamiento como aquella actividad física que, aprovechando las características propias de cada individuo, busca el mayor rendimiento físico a través del desarrollo de las cualidades motrices.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Dentro de las capacidades físicas básicas, debido a los factores que las determinan, hay unas en las que el entrenamiento tiene efectos más inmediatos y más notables que en otras. Entre las primeras están la fuerza y la resistencia y entre las segundas la velocidad y la flexibilidad.

FUERZA:

Es la capacidad muscular de realizar un movimiento o de oponerse a otro.

Tipos de fuerza:

Fuerza Máxima: Cuando realizamos una contracción muscular soportando el máximo de carga.

Fuerza Rápida (Potencia): Cuando realizamos una contracción muscular rápida (tanto como nos lo permita la carga).

Fuerza Resistencia: Cuando realizamos una contracción muscular durante un periodo de tiempo prolongado.

Factores de los que depende: Depende fundamentalmente del tipo de contracción muscular que realicemos.

Contracción isotónica (con movimiento). Contracción isométrica (sin movimiento). Contracción auxotónica (mixta).

VELOCIDAD:

Capacidad del sistema locomotor (huesos, articulaciones y músculos) de desplazar un segmento o todo el cuerpo en el menor tiempo posible.

Tipos de velocidad:

Velocidad de reacción:

Se define como el tiempo que tarda un sujeto en reaccionar ante un estímulo, o bien el tiempo que transcurre desde que se produce el estímulo hasta que se realiza el movimiento.

Velocidad de traslación:

Es la capacidad para trasladarnos, para movernos rápidamente (carreras).

Velocidad gestual o de ejecución:

Es la capacidad para realizar un gesto técnico rápidamente (lanzamiento a canasta, etc).

Factores de los que depende:

La velocidad de reacción: que depende a su vez del tiempo de reacción, que es el tiempo que tardamos en iniciar el movimiento desde que recibimos el estímulo, por ejemplo: el pistoletazo en la salida en una carrera.

Velocidad de ejecución: que es en realidad lo que tardamos en mover nuestras palancas y segmentos óseos. Esta velocidad (la que vemos) depende de otros factores como son la fuerza, la coordinación de movimientos, la técnica etc.

RESISTENCIA

Capacidad del organismo de soportar un esfuerzo durante un periodo de tiempo más o menos prolongado.

Tipos de resistencia:

Aeróbica

La intensidad del ejercicio es moderada (por debajo de las 120 – 140 pulsaciones por minuto) y por lo tanto, la combustión de las reservas

energéticas de los músculos se realiza a expensas del aporte de oxígeno por vía respiratoria.

Anaeróbica

La intensidad del ejercicio es alta o muy alta (por encima de las 140 pulsaciones por minuto llegando a las 200) y la combustión de las reservas energéticas de los músculos se realiza, además, en ausencia de oxígeno al no ser suficiente el aporte de éste por vía respiratoria.

Factores de los que depende: Así como las demás están ligadas más a unos factores físicos, ésta depende fundamentalmente de factores fisiológicos cómo: Frecuencia cardíaca. Consumo de oxígeno. Capacidad Pulmonar.

FLEXIBILIDAD

Capacidad de las articulaciones de realizar movimientos más o menos amplios.

Tipos de Flexibilidad:

No podemos hablar de tipos de flexibilidad propiamente dichos pero si debemos diferenciar entre la movilidad articular y la elasticidad muscular. Ambas son las que van a intervenir directamente en la mayor o menor flexibilidad.

Factores de los que depende:

La movilidad articular depende de las articulaciones; cada articulación tiene unos grados de movilidad limitados por el tipo de articulación que se trate (por ejemplo del codo o la del hombro) y la elasticidad de los ligamentos que la mantienen, así como los músculos que la rodean.

La elasticidad muscular es la mayor o menor capacidad que tiene cada músculo de estirarse o alongarse, y dependerá del nivel de desarrollo del músculo (fuerza), así como del tipo de músculo que sea, la distribución de sus fibras, su longitud.

HABILIDADES MOTRICES Y DESTREZAS BÁSICAS

Si con las cualidades físicas básicas definimos y describimos los aspectos cuantitativos del movimiento y la capacidad física, con las habilidades y destrezas nos referimos a los aspectos cualitativos.

Factores que determinan la capacidad motriz y el nivel de habilidad de cualquier individuo y que todos ellos pueden desarrollar en la misma medida al margen de las condiciones genéticas.

Las habilidades y destrezas básicas son las siguientes:

Saltos Desplazamientos Giros Lanzamientos, recepciones y golpes
Coordinación dinámica general y segmentaria. Equilibrio” (Pagina 1, 2,3)

2.5 MEDICO ANTROPOLOGO .

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA DE MEDICO Y CIRUJANO PRIMER AÑO, 2,013

...”El crecimiento es un proceso continuo desde la concepción hasta la edad adulta, determinado por la carga genética de cada individuo y dependiente de factores ambientales como de un correcto funcionamiento del sistema neuroendocrino.

Del conocimiento del mismo y de su vigilancia depende en gran medida el futuro, no solo del ser humano, sino de la población a la cual pertenece. La forma más fácil, económica y universalmente aplicable para evaluar y observar el crecimiento físico, es la antropometría.

Definiciones

Etimológicamente el término antropometría deriva del griego anthropo que significa hombre, y metry, que se puede traducir por medida. Es decir, medida del ser humano.

Es la disciplina que describe las diferencias cuantitativas de las medidas del cuerpo humano, estudia las dimensiones tomando como referencia distintas estructuras anatómicas, y sirve de herramienta

entre otras a la clínica con objeto de hacer diagnóstico y pronóstico de salud.

La antropometría es una técnica ampliamente utilizada en la evaluación clínica nutricional y de salud, tanto para la vigilancia del crecimiento y del desarrollo como para la determinación de la composición corporal (porción magra y grasa), aspectos fundamentales de la valoración nutricional de individuos y colectivos, así mismo conjuntamente con otros aspectos clínicos para considerar el pronóstico de morbi-mortalidad.

Esta ciencia encuentra su origen en el siglo XVIII en el desarrollo de estudios de antropometría racial comparativa por parte de antropólogos físicos; aunque no fue hasta 1870 con la publicación de "Antropometrie", del matemático belga Quételet, cuando se considera su descubrimiento y estructuración científica. Pero fue a partir de 1940, con la necesidad de datos antropométricos en la industria, específicamente la bélica y la aeronáutica, cuando la antropometría se consolida y desarrolla, debido al contexto bélico mundial. Las dimensiones del cuerpo humano varían de acuerdo al sexo, edad, raza, nivel socioeconómico, etc.

La antropometría puede ser estática o estructural: es aquella cuyo objeto es la medición de dimensiones estáticas, es decir, aquellas que se toman con el cuerpo en posición fija y determinada (ej: uso clínico), sin embargo el hombre se encuentra normalmente en movimiento, de ahí que se haya desarrollado la antropometría dinámica o funcional: cuyo fin es medir las dimensiones dinámicas que son aquellas medidas realizadas a partir del movimiento asociado a ciertas actividades .

Las distintas medidas antropométricas varían de una población a otra, de lo cual se deriva la necesidad de disponer de los datos antropométricos de la población concreta objeto de estudio.

Son muchos los parámetros que influyen, aunque podemos destacar algunos tales como: El sexo: establece diferencias en prácticamente todas las dimensiones corporales. Las dimensiones longitudinales de

los varones son mayores que las de las mujeres del mismo grupo, lo que puede representar hasta un 20% de diferencia.

La raza: Las características físicas y diferencias entre los distintos grupos étnicos están determinadas por aspectos genéticos, alimenticios y ambientales entre otros.

Así, en general, los miembros de la raza negra tienen a tener piernas más largas, mientras que los orientales tienden a tener el tronco más largo. Son casos extremos la estatura de los pigmeos de África Central es de 143,8 cm, frente a 179,9 cm de los belgas.

La edad: sus efectos están relacionados con la fisiología propia del ser humano. Así, por ejemplo, se produce un acortamiento en la estatura a partir de los 50 años. También cabe resaltar que el crecimiento pleno en los hombres se alcanza en torno a los 20 años mientras que en las mujeres se alcanza unos años antes.

La alimentación (se ha demostrado que una correcta alimentación, y la ausencia de graves enfermedades en la infancia, contribuyen al desarrollo del cuerpo).

Existen tablas antropométricas de diferentes países y poblaciones. Es por tanto importante conocer la procedencia y composición de la muestra de la población, ya que puede no ajustarse a nuestras necesidades.

Objetivos de la Antropometría

- a) Evaluación del estado nutricional (especialmente de magnitud de las reservas corporales proteicas y grasas).
- b) Control del crecimiento, desarrollo y maduración.
- c) Valoración de efectos de las intervenciones nutricionales.

Errores y limitaciones potenciales de la valoración antropométrica. Son varios los errores posibles, entre ellos:

- 1) Pueden ocasionarse errores como consecuencia de la inexperiencia del examinador, la de no cooperación del individuo o de la utilización de un equipo inadecuado.

2) Algunos cambios significativos del estado nutricional no pueden ser detectados antropométricamente porque se producen de forma muy lenta.

3) Las medidas antropométricas (altura y peso) pueden alterarse por determinadas condiciones patológicas, como por ejemplo osteoporosis, cifosis y edema, no reflejando, por lo tanto, una situación nutricional. Las referencias estándar pueden no ser las más apropiadas. Este aspecto constituye sin duda un problema importante de la metodología antropométrica.

4) Presenta limitaciones para la estimación del perfil de distribución de grasa corporal, específicamente en personas obesas.

5) Diferencia de la comprensión del tejido adiposo subcutáneo en donde pueden alterarse las mediciones.

Parámetros antropométricos más usuales

Los parámetros antropométricos más usuales son: peso, talla y longitud, pliegues subcutáneos, perímetros y diámetros corporales”.(página 5-10)

2.6 MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS

Manuel Sillero Quintana Curso 2005-06 Facultad de ciencias de la actividad física y deporte (I.N.E.F) Universidad politécnica de Madrid.

...”Tallímetro (ó estadiómetro)

Sirve para medir la estatura y la talla sentado. Puede ser una cinta milimétrica apoyada en la pared y con un cursor deslizante para indicar la medición, o bien un aparato diseñado específicamente para esta medición. La precisión debe ser de 1 mm.

Báscula

Sirve para medir el peso y debe tener un rango entre 0 y 150 Kg. Podrá ser mecánica o digital, pero deberá tener una precisión de, al menos, 100 gr aunque es recomendable que tenga una precisión de 50 gr.

Antropómetro

Es una barra metálica con un cursor deslizante y, normalmente, puede extenderse gracias a una serie de ramas desmontables (Figura 1). Sirve para medir longitudes y tiene una precisión de 1 mm. Rango va

de pocos centímetros hasta 2 mts. Por lo tanto, puede medir desde diámetros a longitudes y alturas.

Cinta Antropométrica

Servirá para medir perímetros y localizar los puntos medios de los segmentos corporales (Figura 2). Deberá ser de un material flexible y no extensible y de una anchura máxima de 7 mm. También es conveniente que la graduación no comience justo en el extremo de la misma para facilitar la medición de los perímetros. La precisión deberá ser de 1 mm

Paquímetro o calibre.

Sirve para medir pequeños diámetros. Es suficiente una precisión de 1 mm y el rango suele estar entre 0 y 250 mm. Existen distintos modelos de calibre, diferenciándose, sobre todo en la forma de las ramas. Plicómetro (ó lipómetro). Es una pinza que sirve para medir el panículo adiposo. Dependiendo del modelo puede tener una precisión de 0,2 a 1 milímetro. El rango de mediciones debería estar, al menos entre los 0 y los 48 mm. Las ramas del Plicómetro deberán tener una presión constante igual a 10 gr/mm. Los modelos de plicómetro más utilizados son los Harpenden, Holtain y Lange, que están calibrados a 10 gr/mm. El precio de estos plicómetros, utilizados para la investigación, es muy elevado (por encima de los 425€) (Figura 4).

Existen algunos algo más económicos y perfectamente válidos para uso educativo y personal, pero son difíciles de encontrar en tiendas. Entre ellos, el que tiene la mejor relación calidad precio es el Slim-Guide (Figura 3), que es de plástico y con una parte en forma de sector circular donde se encuentra la escala de medida, la cual tiene divisiones de 1 mm. El Plicómetro Slim-Guide puede encontrar en distintos proveedores de material de medición a través de Internet por un precio que oscila entre los 24,95 y los 30,00 € (más gastos de envío).

No es nada recomendable la utilización de plicómetros similares al Fat-Control (Figura 5) debido a su escasa fiabilidad.

Segmómetro (o cinta Lufkin).

Está diseñado para ser una alternativa económica al antropómetro para medir directamente longitudes de segmentos corporales y algunas alturas, aunque no es apropiado para medir grandes diámetros óseos. Es un cinta metálica con dos extensiones de 6 a 7 cm: una en el extremo y otra, deslizante, a lo largo de la cinta métrica (Figura 6)

Gran compás.

Se utiliza para medir los diámetros del tronco (diámetro transverso del tórax, anteroposterior del tórax, biacromial y biileocrestal) de manera cómoda. Las ramas curvas permiten adaptarse a la forma del pecho y realizar la toma cómodamente. La precisión del aparato es en milímetros. Otra solución es colocar las ramas curvas en el antropómetro (Figura 7).

Banco antropométrico.

Sirve para medir la talla sentado y para facilitar la toma de ciertas medidas al poder sentarse el sujeto en él o apoyar los pies y que, de esta forma, el antropometrista no se tenga que arrodillar para realizar la medición. Se recomienda que sea una caja de 40 de alto x 50 de ancho x 30 de profundidad (ISAK, 2001), aunque lo más importante es que sea horizontal, con una superficie lisa y homogénea, y de una altura conocida” (Figura 8).” (Pagina 9, 10, 11)

2.7 DECRETO LEY 76-97 DE “INICIACIÓN DEPORTIVA”

De acuerdo a lo establecido en la LEY NACIONAL PARA EL DESARROLLO DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE.

Según el artículo 14. Funciones. Incisos Son funciones de la Dirección General de Educación Física (DIGEF), las siguientes. Impulsar la creación de programas y escuelas de iniciación deportiva, y de formación de talentos y coordinar su funcionamiento dentro del ámbito extracurricular de la educación física nacional.

Según el artículo 42. Campo de acción. Inciso D. el extracurricular: Que corresponde a toda actividad escolar fuera de todo plan, programa y clase de educación física, y que se rige por programas específicos, siendo sus objetivos: programas y escuelas de iniciación deportiva con población escolar selectiva.

Según el artículo 7. INTEGRACION Y OBJETIVOS. Inciso A. Sistema de Educación Física: Corresponde al Ministerio de Educación. Se integra con las modalidades de deporte y recreación física escolar, en el ámbito extracurricular. Dicho Ministerio será representado por la Dirección General de Educación Física (DIGEF). El sistema de educación física, persigue como objetivo interinstitucional de carácter general, lograr desde su ámbito escolar la iniciación y formación de la actividad física, sistemática como parte de la cultura general de la sociedad, en órdenes de actividad física desarrollo física y mejora de los niveles de salud en función de una elevación de la calidad de vida. En cuanto a su objetivo interinstitucional de carácter específico persigue articular la actividad deportiva y recreativa escolar en sus modalidades extra docente y extraula en proceso de promoción, formación, selección y participación.

2.8 INICIACIÓN DEPORTIVA DEL TAEKWONDISTA

Iniciación deportiva en tae kwon do (25/4/2012), fondo social europeo

...”Competencia general Concretar, organizar, instruir y dinamizar actividades dirigidas hacia la iniciación deportiva en taekwondo y situaciones de defensa personal, colaborando en la organización de competiciones y eventos, acompañando a deportistas durante su participación conforme a las directrices establecidas en la programación de referencia, velando por su integridad física en condiciones de calidad, seguridad y de respeto al medio ambiente que permitan conseguir la satisfacción de los participantes en la actividad, desde un enfoque saludable de respeto al medio y de competición.

Unidades de competencia

Ejecutar técnicas específicas de taekwondo en situaciones individuales y de interacción con cooperación y oposición, demostrando una maestría equivalente al cinturón negro primer Dan. Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia. Dinamizar acciones de promoción y acompañamiento a deportistas en eventos y competiciones de taekwondo. Concretar, dirigir y dinamizar sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en taekwondo. Entorno Profesional

Ámbito Profesional
Desarrolla su actividad profesional como autónomo o por cuenta ajena, tanto en el ámbito público como en el privado. La actividad profesional se realiza en entidades deportivas municipales, federaciones deportivas y clubes deportivos y sociales, que oferten actividades de adquisición de destrezas básicas a grupos homogéneos y de edades propias de la etapa de iniciación deportiva en taekwondo bajo la supervisión de un superior técnico y colaborando con otros técnicos.

En el desarrollo de la actividad profesional se aplican los principios de accesibilidad universal de acuerdo con la legislación vigente.

Sectores Productivos Se ubica en los ámbitos del deporte, ocio y tiempo libre y turismo. Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes Monitor o monitora de iniciación deportiva en taekwondo. Auxiliar de control de competiciones de taekwondo Realizaciones profesionales y criterios de realización Respetar los aspectos históricos, filosóficos y culturales derivados del origen del taekwondo, aplicando sus fundamentos en cada ejecución práctica dentro de su contexto, para preservar la idiosincrasia y la riqueza cultural inherente al mismo.

Las comprobaciones del uniforme o dobok se realizan antes de las ejecuciones prácticas verificando su buen estado de uso y respetando la imagen tradicional del arte marcial y país de origen, para evitar lesiones y asegurar una práctica sin riesgos.

1.2 El saludo kionne desde la posición de firmes chariot se realiza como manifestación de respeto a la sala, al adversario y al maestro, para preservar los valores filosóficos y tradicionales del arte marcial.

1.3 El respeto por el adversario se demuestra siguiendo el principio de no agresión, manteniendo una actitud positiva y de juego limpio, para preservar los aspectos históricos, filosóficos y culturales del taekwondo.

1.4 La colocación en la sala se realiza atendiendo a la jerarquía de los cinturones y grado superior, para mantener la tradición y preservar los aspectos históricos, filosóficos y culturales del taekwondo.

Ejecutar las técnicas específicas de taekwondo conforme a los modelos de referencia, para afianzar los patrones motrices.

2.1 Las posiciones sogui se realizan a partir del giro del pie de apoyo y volver a la posición de base para afianzar patrones motrices de referencia.

2.2 Las técnicas específicas de patada frontal o ap chagui, lateral o yop chagui, circular o dollio chagui y hacia atrás o tuit chagui, se realizan

conforme a los modelos técnicos de referencia, para volver a la posición de base con seguridad.

Las técnicas específicas de pierna bal kisul (giros o mondolilios, saltos o tuois y encadenamientos o yosok dongkiak) se realizan conforme a los modelos técnicos para afianzar los patrones motrices de referencia.

2.4 Las técnicas específicas con mano abierta o chiqui, pinchado o chirigui y puño o chumok, se realizan a partir del giro de la cadera y del pie de apoyo y volver a la posición de base con seguridad, para afianzar los patrones motrices de referencia.

2.5 Las técnicas de movimientos especiales pum se realizan con fuerza, foco, implicación de la cadera, par de fuerzas y giro de muñecas, para conseguir su domino técnico y afianzar los patrones motrices de referencia.

2.6 Las técnicas específicas combinadas de defensa y contraataque se ejecutan en diferentes orientaciones espaciales y posiciones sogui, para afianzar patrones motrices de referencia.

Ejecutar las secuencias específicas de movimientos pumses o formas de taekwondo propios de su estilo conforme a modelos tradicionales, para preservar la esencia de las técnicas y lograr el perfeccionamiento técnico.

3.1 Los pumses se realizan siguiendo la secuencia establecida por la tradición para perfeccionar las técnicas de taekwondo, comprender sus fundamentos y conservar sus principios con las particularidades inherentes a cada estilo y conforme reglamento.

3.2 La ejecución del pumse se realiza siguiendo la secuencia establecida y terminando en la misma posición en la que se comenzó para incrementar el equilibrio, la elasticidad, la rapidez, la concentración, y el dominio de las diferentes técnicas.

3.3 El ritmo del pumse se ejecuta adecuando la pausa y la energía conforme a los patrones técnicos de referencia para demostrar la efectividad del mismo.

3.4 El encadenamiento técnico de las formas o pumses del taekwondo se realiza a partir de una posición preparatoria previamente establecida volviendo al final del mismo a la posición inicialmente establecida, para lograr efectividad, plasticidad y equilibrio en las mismas

Realizar las acciones técnico-tácticas integradas de combate Kyorugui sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física propia y del adversario, para aplicar las técnicas de taekwondo en una situación de interacción con el oponente.

4.4 El combate kyorugui se realiza con una intensidad elevada aplicando una amplia gama de acciones técnico-tácticas y con un nivel de ejecución capaz de generar un nivel de incertidumbre para lograr marcar puntos al adversario.

4.5 Las técnicas de golpeo con el brazo o la pierna, la guardia, los desplazamientos, las paradas, los desequilibrios y los derribos se realizan en situación cerrada de colaboración y en situación abierta de oposición con el adversario para conseguir un nivel elevado de seguridad y eficacia en la aplicación de las mismas.

4.6 Las acciones de ataque, preparación del ataque, defensa, contraataque, anticipación y distancia o esquivas, así como la segunda intención, se realizan con criterio táctico para conseguir la efectividad de los gestos técnicos.

4.7 La utilización oportuna y la adaptación de las acciones a las características propias y del adversario, el tiempo de combate kyorugui, la distancia, el espacio de competición y el resultado en el marcador se realizan teniendo en cuenta el reglamento para el mejor aprovechamiento de las cualidades del taekwondista en el combate.

Ejecutar las técnicas específicas de taekwondo aplicadas a la defensa personal ante un adversario, conforme al modelo técnico de referencia, sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física, para repeler una agresión.

5.1 Las técnicas específicas de taekwondo aplicadas a la defensa personal o hoo sin sool se seleccionan, siguiendo el principio de respeto al adversario, para repeler o impedir la agresión con el menor daño posible al mismo.

5.2 Las técnicas específicas aplicadas a la defensa personal (barridos, luxaciones o proyecciones) se ejecutan con determinación y eficacia, conforme a los modelos técnicos de referencia, para afianzar los patrones motrices.

5.3 Las técnicas específicas de defensa contra un ataque janbon kyorugui se realizan con determinación y eficacia garantizando la integridad física de los ejecutantes, para repeler una agresión.

5.4 Las técnicas específicas de defensa contra tres ataques sebon kyorugui se realizan con determinación y eficacia garantizando la integridad física de los ejecutantes, para repeler una agresión (pagiana 1, 2, 3,4).

2.9 CATEGORIA DE PESOS CADETES Y JUVENILES.

CATEGORIA CADETES

De 12 a 14 años

Masculino	Femenino
- 37 kg.	- 33 kg.
- 45 kg.	- 41 kg.
- 53kg.	- 47 kg.
- 61 kg.	- 55 kg.
+ 61 kg.	+ 55 kg.

CATEGORIA JUVENIL

De 15 a 17 años

Categoría	Masculino	Femenino
FIN	(-) 45 Kg.	(-) 42 Kg.
FLY	45 - 48 Kg.	42 - 44 Kg.
BANTAM	48 - 51 Kg.	44 - 46 Kg.
FEATHER	51 - 55 Kg.	46 - 49 Kg.
LIGHT	55 - 59 Kg.	49 - 52 Kg.
WELTER	59 - 63 Kg.	52 - 55 Kg.
LIGHT MIDDLE	63 - 68 Kg.	55 - 59 Kg.
MIDDLE	68 - 73 Kg.	59 - 63 Kg.
LIGHT HEAVY	73 - 78 Kg.	63 - 68 Kg.
HEAVY	(+) 78 Kg.	(+) 68 Kg.

3. MARCO METODOLOGICO

3.1 OBJETIVOS

3.1.1 Objetivo General

Determinar si los gimnasios de tae kwon do olímpico de los gimnasios privados de la ciudad de Guatemala están llevando un proceso debido para la captación de talentos.

3.2 Objetivos Específicos

3.2.1 Establecer si los entrenadores de tae kwon do olímpico están aplicando los test para determinar las dotes motrices en sus alumnos.

3.2.2 Determinar si los entrenadores de tae kwon do olímpico tiene determinado un perfil antropométrico para sus atletas.

3.2.3 Comprobar si los entrenadores de tae kwon do olímpico tienen el conocimiento debido para la captación de talentos.

3.2.4 Establecer si los entrenadores de tae kwon do olímpico planifican el proceso de entrenamiento.

4. Variable

Talentos deportivos de los gimnasios de tea kwon do, en las categorías cadete y juveniles en la Ciudad de Guatemala.

4.1 Definición conceptual

Llamamos talento deportivo a los jóvenes con dotes motoras que le facilitan la ejecución de los diferentes ejercicios del Tae Kwon do, así mismo tienen la habilidad de desempeñarse de forma efectiva en los combates aplicando las técnicas elaboradas con el entrenador.

4.2 POBLACIÓN

Está constituido de la siguiente manera.

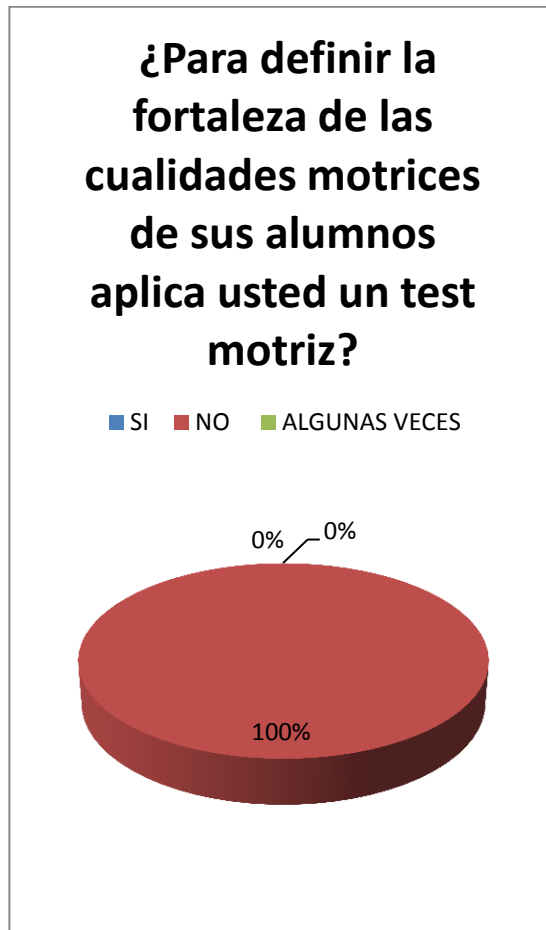
Población	Muestra
Atletas	24
Entrenadores	8
Total	32

4.3 INSTRUMENTOS Y/O ACTIVIDADES

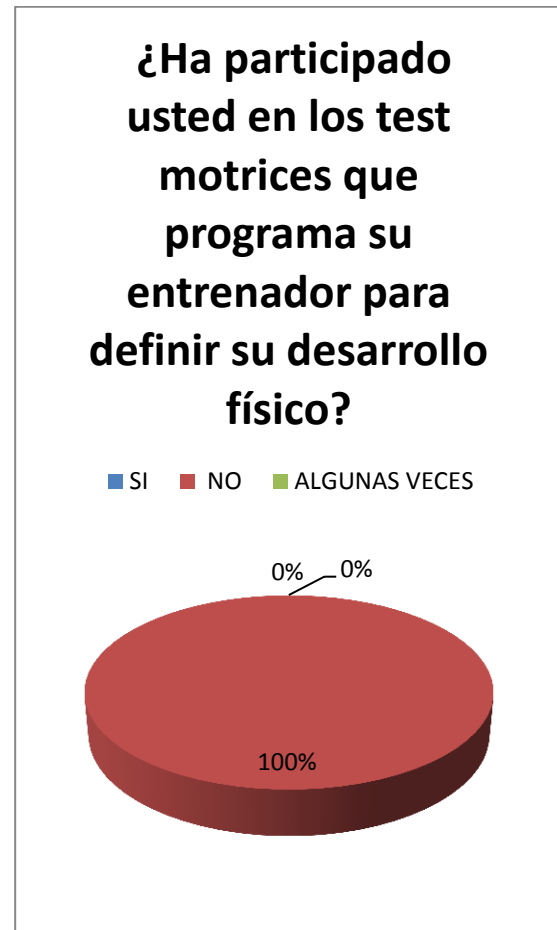
Se utilizó una boleta de encuesta para recopilar la información requerida a cada uno de los sujetos de la muestra.

5. REPRESENTACION DE DATOS

Entrenador.



Atleta.

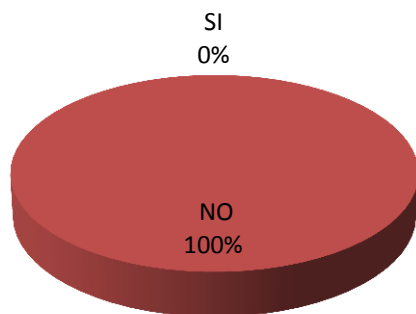


Análisis: según los resultados obtenidos podemos observar que tanto entrenador como atleta no han tenido a su alcance test para definir la fortaleza de las cualidades motrices.

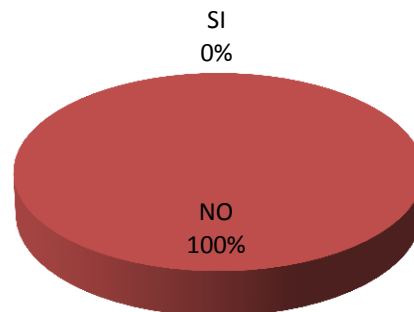
Entrenador

Atleta.

¿Aplica usted un test y tiene registro de las medidas antropométricas de sus atletas?

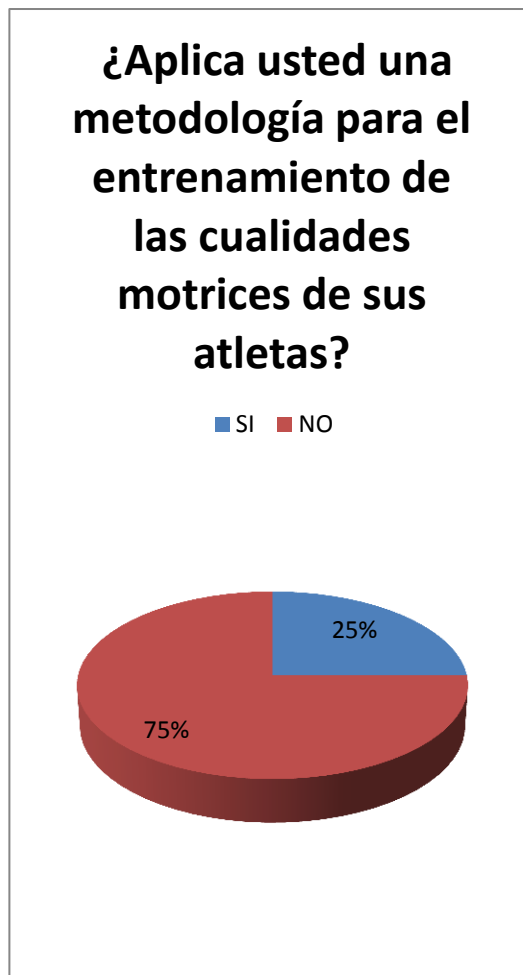


¿Tiene su entrenador registro de sus resultados de los test motrices?



Análisis. Según los resultados obtenidos podemos observar que no tienen registros de sus medidas antropométricas.

Entrenador.



Atleta.



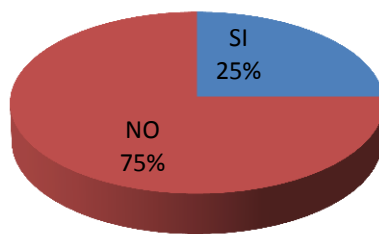
Análisis: Cómo podemos observar el 25 por ciento de los entrenadores aplica una metodología para el entrenamiento y los atletas no tienen conciencia de que su entrenador de sus cualidades motrices.

Observación. Los entrenadores que no aplica una metodología para el entrenamiento según lo observado lo hacen sin la utilización de una metodología sistematizada.

Entrenador.

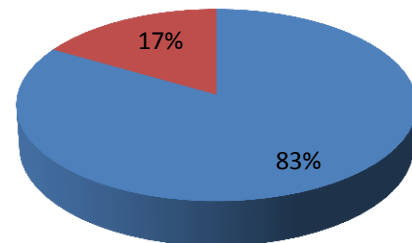
Atleta.

¿Aplica usted una metodología para el entrenamiento de las capacidades coordinativas de sus atletas?



¿Tiene usted conciencia si entrena la coordinación, equilibrio y flexibilidad producto de un programa de su entrenador?

■ SI ■ NO



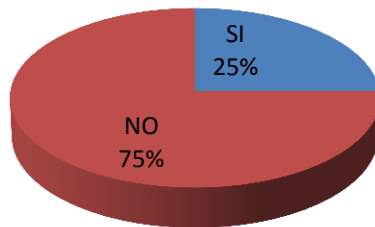
Análisis: Cómo podemos observar el 25 por ciento de los entrenadores aplica una metodología para el entrenamiento de las capacidades coordinativas y 83 por ciento de los atletas si trabaja equilibrio y flexibilidad programada.

Observación. Los entrenadores que no lo aplica una metodología para el entrenamiento de las capacidades coordinativas según lo observado lo hacen sin la utilización de una metodología bien sistematizada.

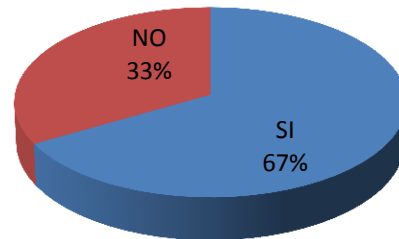
Entrenador

Atleta.

¿Planifica usted el proceso del entrenamiento deportivo de sus atletas?



¿Está usted consiente que su entrenador tiene planificado su entrenamiento?

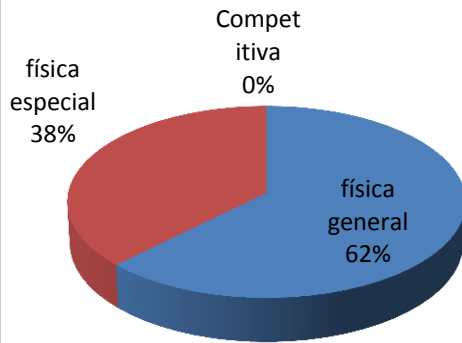


Análisis: según los resultados obtenidos de la encuesta podemos observar que el 75% de los entrenadores no planifica el proceso del entrenamiento de sus atletas, donde se puede observar que solo el 33 por ciento de los atletas es consciente de lo que hace el entrenador.

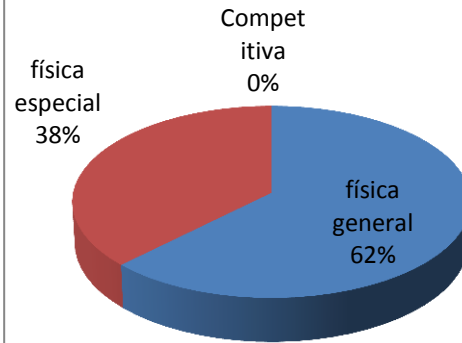
Entrenador

Atleta.

¿En qué etapa de la preparación deportiva se encuentra usted en este momento?

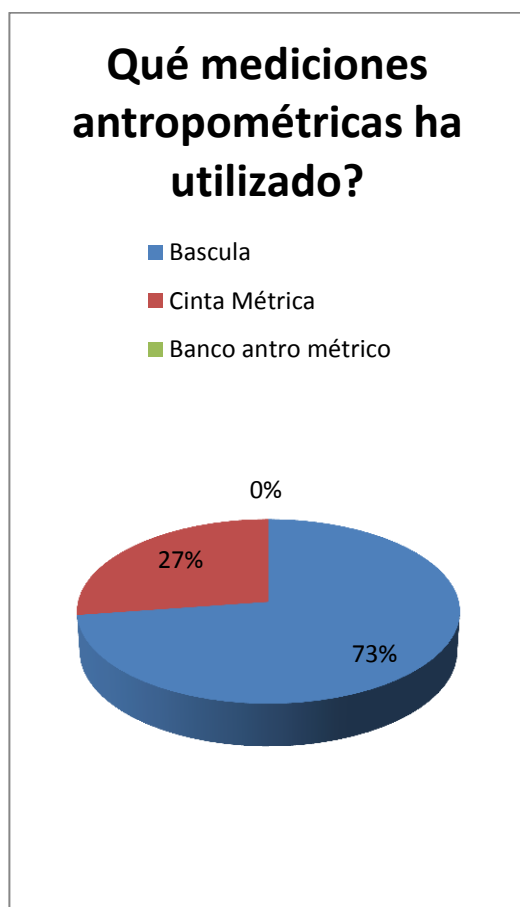


¿En qué etapa de la preparación deportiva se encuentra usted en este momento?



Análisis: según los resultados obtenidos podemos observar que el 62 por ciento se encuentra en la preparación física general y un 38 por ciento en física específica. Ya que en estos momentos aún no hay campeonatos para estar en etapa competitiva.

Entrenador.



Atleta.

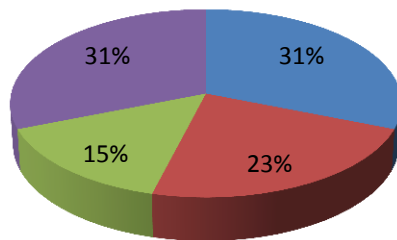


Análisis: según los resultados obtenidos podemos observar que la báscula es la medición antropométrica más utilizada por los entrenadores. Ya que en los atletas solo esa medición ha sido parte de sus mediciones.

Entrenador.

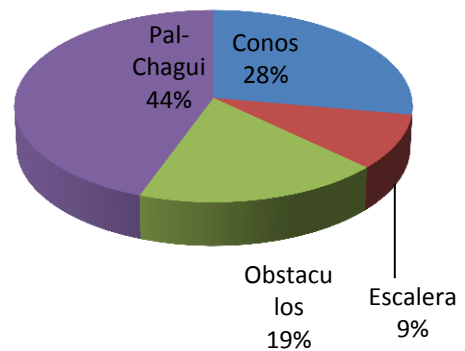
¿Qué habilidades motrices y destrezas básicas desarrollan en el entrenamiento?

■ saltos ■ giros
■ recepciones ■ desplazamientos



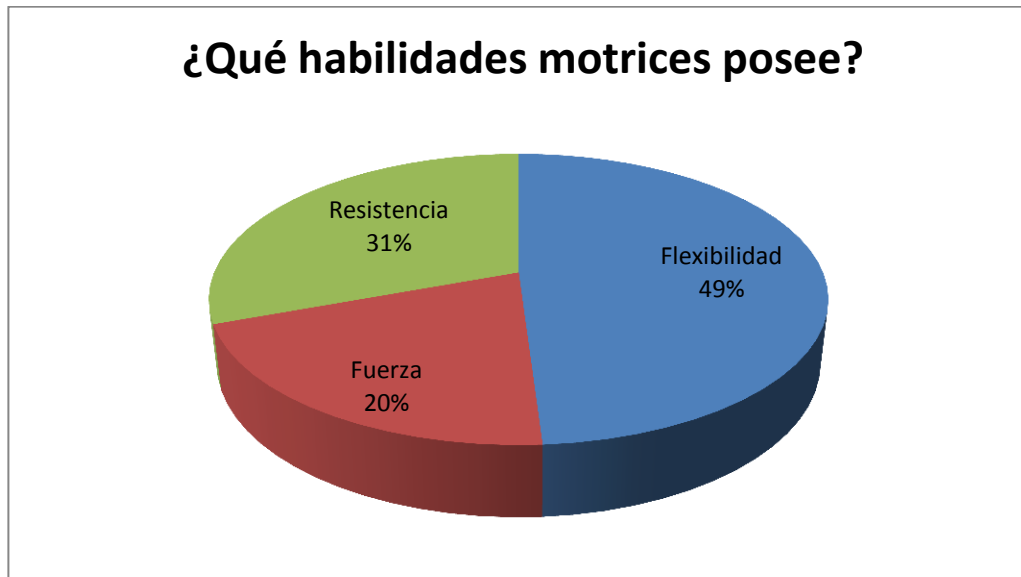
Atleta.

¿Qué herramientas utilizan en la sesión de entrenamiento para la mejora de su coordinación?



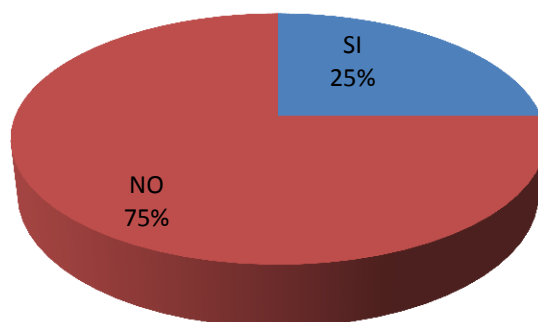
Análisis: según los resultados obtenidos podemos observar que las habilidades motrices y destrezas básicas más utilizadas son saltos

desplazamientos. Usando como instrumentos las pal-chagui, y los conos para la mejora de su coordinación.



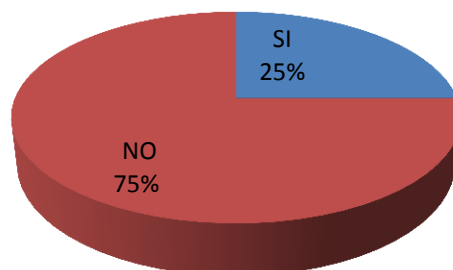
Análisis: según los resultados, observamos que el 49 por ciento de los atletas posee flexibilidad la menor es la fuerza ya que todos los atletas están la edad de desarrollo corporal.

¿Su entrenador se mantiene en constante capacitaciones?



Análisis: según los resultados obtenidos podemos observar que el 25 por ciento de los encuestados respondió que su entrenador se mantiene en constante capacitaciones.

¿Planifica usted la enseñanza de la técnica en el plan de entrenamiento (unidad de clase)?



Análisis: según los resultados obtenidos podemos ver que solo el 25 por ciento de los entrenadores planifica la unidad de la clase.

6. Conclusiones

1. Actualmente no existe un proceso estandarizado para la captación de talentos en los gimnasios privados de Tae Kwon do olímpico en Guatemala.
2. En base los resultados se determinó que no aplica un tests para evaluar las aptitudes motrices de los alumnos de Tae Kwon Do olímpico en los gimnasios privados.

3. En base a los resultados se demuestra que los entrenadores de Tae Kwon do olímpico no cuentan con un perfil antropomórfico para captar talentos.
4. Se determinó que no llevan un registro del desarrollo físico de sus atletas.
5. Se determinó que los entrenadores de Tae Kwon do olímpico no planifican el entrenamiento.

7. Recomendaciones

1. Que las autoridades rectoras del tae kwon do nacional diseñen un proceso para la captación de talentos.(ver marco teórico página 16.)

2. Se recomienda utilizar los tests de fuerza, resistencia y velocidad como una herramienta de selección de talentos, considerando sus cualidades físicas y motrices de los alumnos de Tae kwon do. (ver anexo no.4)
3. Apreciación en la tendencia de somatótipo ideal para el deporte de Tae kwon do (ver anexo no.6).
4. Que se planifiquen y desarrollen un taller de planificación deportiva dirigido a los entrenadores.

8. Anexos

Anexo 1
- Modelo de la encuesta

UNIVERSIDAD GALILEO
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
DEL DEPORTE (FACTEDE)

ENCUESTA PARA ENTRENADORES

PRESENTACIÓN:

Esta encuesta pretende obtener información de los entrenadores de Taekwondo de los gimnasios privados de la Ciudad de Guatemala del Departamento de Guatemala.

Por lo que regamos responder cada pregunta que servirá como un valioso aporte.

INSTRUCCIÓN: Marque con una X la que considere conveniente.

1. ¿Aplica usted un proceso de selección y captación de talentos deportivos de Taekwondo para su gimnasio?

SI () NO () Algunas veces ()

2. ¿Para definir la fortaleza de las cualidades motrices de sus alumnos aplica usted un test motriz?

SI () NO () Algunas veces ()

Si su respuesta es afirmativa ¿Qué tipo de test aplica?_____.

3. ¿Aplica usted un test y tiene registro de las medidas antropométricas de sus atletas?

SI () NO ()

4. ¿Aplica usted una metodología para el entrenamiento de las cualidades motrices de sus atletas?

SI () NO ()

5. ¿Aplica usted una metodología para el entrenamiento de las capacidades coordinativas de sus atletas?

SI () NO ()

6. ¿Planifica usted el proceso del entrenamiento deportivo de sus atletas?

SI () NO ()

7. ¿En qué etapa de la preparación deportiva se encuentra usted en este momento?

Preparación Preparación Preparación
física general () física especial () Competitiva ()

8. ¿Planifica usted la enseñanza de la técnica en el plan de entrenamiento (unidad de clase)?

SI () NO () ALGUNAS VECES ()

9. ¿Qué mediciones antropométricas ha utilizado?

Bascula () Cinta Métrica () Banco antropométrico ()

10. ¿Qué habilidades motrices y destrezas básicas desarrollan en el entrenamiento?

Saltos () Recepciones () Desplazamientos () Giros ()
Anexo 2

Modelo de la encuesta

UNIVERSIDAD GALILEO

FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
DEL DEPORTE (FACTEDE)

ENCUESTA PARA ATLETAS

OBJETIVO

Determinar si los entrenadores de Taekwondo de los gimnasios privados de la Ciudad de Guatemala están llevando un proceso debido para la captación de talentos.

PRESENTACIÓN:

Esta encuesta pretende obtener información de los entrenadores de Taekwondo de los gimnasios privados de la Ciudad de Guatemala del Departamento de Guatemala.

Por lo que regamos responder cada pregunta que servirá como un valioso aporte.

INSTRUCCIÓN: Marque con una X la que considere conveniente.

1. ¿Ha participado usted en los test motrices que programa su entrenador para definir su desarrollo físico?

SI () NO () Algunas veces ()

2. ¿Tiene su entrenador registro de sus resultados de los test motrices?

SI () NO ()

3. ¿Tiene usted conciencia si su entrenador lleva un control de sus resultados de fuerza, resistencia y velocidad?

SI () NO ()

4. ¿Tiene usted conciencia si entrena la coordinación, equilibrio y flexibilidad producto de un programa de su entrenador?

SI () NO ()

5. ¿Está usted consiente que su entrenador tiene planificado su entrenamiento?

SI () NO ()

6. ¿ha sido usted objeto de mediciones antropométricas por parte de su entrenador?

SI () NO ()

7. ¿En qué etapa de la preparación deportiva se encuentra usted en este momento?

Preparación Preparación Preparación
física general () física especial () Competitiva ()

8. ¿Qué habilidades motrices posee?

Flexibilidad () Fuerza () Resistencia ()

9. ¿Qué herramientas utilizan en la sesión de entrenamiento para la mejora de su coordinación?

Conos () Escalera () obstáculos () pal-chagui ()

10. ¿Su entrenador se mantiene en constante capacitaciones?

SI () NO ()



Gimnasio Lions.



Gimnasio Halcones.



Gimnasios Kungang.



Gimnasio High Performance.



Gimnasio Little Dragón.



Gimnasio Nórdico.

Anexo 4

Batería de test.

Cortesía del profesor Claudio Antonio Aranda preparador físico de la selección nacional de tae kwon do.

Fuerza explosiva

También denominada fuerza-velocidad y caracterizada por la capacidad del sistema neuromuscular para generar una alta velocidad de contracción ante una resistencia dada. En este caso, la carga a superar va a determinar la preponderancia de la fuerza o de la velocidad de movimiento en la ejecución del gesto. No obstante, las mejoras de fuerza explosiva encuentran una mayor correlación en el trabajo de fuerza que con mejoras de velocidad de ejecución.

El tipo de fibras musculares implicadas en la acción va a tener una importancia vital para este tipo de manifestación de fuerza, siendo las fibras blancas, rápidas o fibras FT (fibras de alta velocidad de contracción, gran producción de fuerza y adaptadas a esfuerzos intensos de naturaleza anaeróbica) las que poseen un papel preponderante en contraposición a las fibras rojas, lentas o ST (poseen escasa velocidad de contracción, poca fuerza y adaptadas a esfuerzos prolongados de naturaleza aeróbica).

Entre las manifestaciones de fuerza explosiva y fuerza rápida, señalando que fuerza explosiva supone la superación de resistencias que no alcanzan el límite mediante la aplicación de la máxima aceleración (potencia), mientras que la fuerza rápida es la aplicación de una aceleración por debajo de la máxima para superar una resistencia similar a la anterior. También se utiliza el término de fuerza lenta que podría ser comparado a las manifestaciones de fuerza máxima dinámica o fuerza pura.

Dentro de la fuerza explosiva se establece una atención directa a los elementos elásticos de las fibras musculares, circunstancia que justifica la aparición de otras formas de fuerza, en las cuales, el ciclo estiramiento-acortamiento ejerce una acción principal. De esta forma surge la llamada fuerza explosivo-elástica y fuerza explosivo-elástico-reactiva. Ambos tipos de fuerza suponen una subclasificación de la llamada fuerza pliométrica, definida como la capacidad de

alcanzar una fuerza máxima (eliminando en este caso el matiz de movilización de altas resistencias y aplicando la consideración del mayor estímulo producido) en un período de tiempo lo más corto posible, en virtud de la energía acumulada en los procesos de estiramiento-acortamiento musculares.

La fuerza explosivo-elástica es aquella fuerza potencial que la musculatura almacena cada vez que se ve sometida a un estiramiento, energía que se transforma en cinética cuando se establece la fase de contracción concéntrica; es decir, los elementos elásticos del músculo actúan como si fuesen un muelle.

En la fuerza explosivo-elástico- reactiva se produce una reducción sensible del ciclo estiramiento-acortamiento, circunstancia que añade a la acción restitutiva de los tejidos la intervención del reflejo miotático o reflejo de estiramiento, que aumenta en gran medida la contracción subsiguiente. La fase de estiramiento-acortamiento ha de ser extremadamente rápida para obtener los beneficios de la acción refleja, situándose en torno a 240-160 mseg.

Test de fuerza explosiva

Para la valoración de la fuerza explosiva han sido muy representativos los test de salto vertical, destacando una gran variedad y modificaciones para distinguir la fuerza explosiva propiamente dicha del tren inferior y la intervención de fuerzas elástico-reativas de la musculatura.

Test de salto vertical “Squat Jump” de Bosco

El sujeto ha de efectuar un salto vertical máximo partiendo con rodillas flexionadas a 90° con el tronco recto y las manos colocadas a la altura de la cintura (el salto se realiza sin contra movimiento ni ayuda de los brazos). Con la utilización de plataformas de fuerza y tablas piezoeléctricas es posible obtener una relación de fuerza-tiempo que dé como resultado el impulso mecánico producido así como la determinación de la velocidad vertical de despegue y, consecuentemente, la altura alcanzada por el centro de gravedad.

Condiciones de ejecución:

1. Es preciso efectuar un buen calentamiento de la musculatura extensora de las piernas.
2. Ejecutar el test en ausencia total de fatiga.
3. No se debe permitir el contra movimiento de piernas, ya que es una prueba que valora la fuerza explosiva en ausencia de elementos elástico-reactivos.
4. La planta de los pies ha de permanecer durante la fase de impulso pegada al suelo.
5. Si se utiliza plataforma de fuerzas es preciso que esté recubierta de una superficie antideslizante.

Si no es posible la presencia de plataformas de fuerza, puede ser empleada la modalidad de instrumentación empleada en el test de Abalakov.

En la cual, se calcula la altura alcanzada en el salto por medio de la utilización de una cinta métrica anclada en la cintura del sujeto. Otra variante más sencilla de utilizar es el llamado test de salto vertical “jump and reach” o “detente vertical”, donde únicamente se requiere una pared vertical y polvo coloreado como material imprescindible. Frente a la pared se marca inicialmente la altura alcanzada con ambos brazos extendidos. Después se separa el sujeto unos 20-30 centímetros de la pared y ejecuta un salto máximo en idénticas condiciones a las descritas anteriormente. Se medirá la diferencia de las marcas señaladas en la pared. Se realizan tres tentativas de las cuales se evalúa la mejor de todas ellas.

Test de salto en contramovimiento o “Counter Movement Jump” de Bosco.

Supone una variación sobre el anterior, ya que se antepone a la acción de salto un rápido movimiento de flexo-extensión de piernas partiendo en posición de bipedestación. El componente elástico eliminado anteriormente cobra una especial relevancia en esta expresión, en la cual, se consiguen aumentos de un 20% sobre el test anterior. Esta prueba valora por tanto la fuerza explosivo-elástica del sujeto, ya que las diferencias respecto al anterior se deben a la restitución de los elementos elásticos en serie de las fibras musculares. Esta diferencia de magnitud recibe el nombre de índice de elasticidad.

Test de saltos sucesivos

Para valorar la fuerza explosivo-elástico-reactiva se se realiza mediante la repetición de 4-5 saltos verticales sucesivos y máximos efectuados mediante un brevísimo tiempo de contacto de aplicación de la fuerza en el suelo (son considerados buenos registros aquellos en los cuales el sujeto permanece en contacto con el suelo unos 160 milisegundos aplicando altos picos de fuerza) y evitando la deformación articular encada contacto con el suelo. El cronómetro conectado en el tapiz registra tanto el tiempo de vuelo como el de contacto en la plataforma.

En relación con el tren superior destacaremos las pruebas de lanzamientos de objetos a máxima distancia: test de lanzamiento de balón.

Test de lanzamiento de balón medicinal (3-5 Kg.).

Colocado en posición erguida y sujetando un balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, se trata de lanzar el balón (los hombres lanzarán 5 Kg., mientras las mujeres emplearán 3 Kg.) a la mayor distancia posible mediante la realización de una flexo-extensión de piernas con o sin arqueamiento del tronco sin rebasar una línea transversal situada delante del lanzador. Existe una variante en la cual se coloca al sujeto arrodillado tras la línea de partida. Se realizan dos tentativas de las cuales se evalúa la mejor de ellas.

Test de lanzamiento a una mano (varios pesos).

Colocado lateralmente y con una de las piernas adelantadas tras una línea transversal, se ejecutará el lanzamiento del

Objeto realizando un cambio de peso de piernas hacia delante. Los pesos utilizados en este tipo de lanzamiento son variados (7,25 Kg., 6 Kg., 5 Kg., 4 Kg.) pudiéndose llevar a cabo por adultos, jóvenes y niños.

Fuerza-resistencia

Es la capacidad de soportar la fatiga en la realización de esfuerzos musculares que pueden ser de corta, media y larga duración. Supone, por tanto, una combinación de las cualidades de fuerza y resistencia, donde la relación entre la intensidad de la carga y la duración del esfuerzo van a determinar la preponderancia de una de las cualidades sobre la otra.

En este sentido, podemos hablar de la llamada fuerza resistencia de corta duración, donde se intenta superar la fatiga ante intensidades superiores al 80% de una repetición máxima (1 RM), circunstancia en la cual dominan los factores locales y donde no existe aportación de oxígeno y nutrientes por vía sanguínea, debido al cierre de las vías arteriales a causa de la elevada tensión muscular.

Hablaremos de fuerza resistencia de media duración en esfuerzos mantenidos ante cargas situadas entre el 20% y el 40% de 1 RM, donde las cualidades de fuerza y resistencia aportan un valor prácticamente equitativo de cara al rendimiento. Por último, señalar la denominada fuerza resistencia de larga duración, manifestada en esfuerzos mantenidos por debajo del 20% de 1 RM, donde las vías de producción de energía aeróbicas adquieren clara preponderancia en relación a la fuerza local.

Test de fuerza resistencia.

Dadas las condiciones de variedad en las diferentes formas de manifestación de la fuerza-resistencia, podemos encontrar un amplio abanico de pruebas de valoración, en las cuales, la relación intensidad, tiempo o número de repeticiones se adapta a las características de dichas manifestaciones.

Señalaremos a continuación los modelos más usuales en la valoración de la fuerza resistencia para tren superior e inferior.

Test deflexo-extensiones de pierna

El sujeto se coloca junto a una pared donde establecerá una marca con el brazo extendido y apoyado sobre una pierna, con la cual efectuará flexo-extensiones contactando en la fase de flexión con una guía colocada a 20 centímetros por la parte posterior y a una altura correspondiente con la rótula del sujeto, mientras que en la extensión completa ha de situar el brazo extendido sobre la marca señalada previamente en la pared. Durante la extensión de pierna el tronco ha de permanecer recto (perpendicular a la línea de tierra). Se anotará como resultado del test el tiempo empleado por el examinado en ejecutar diez flexo-extensiones completas.

Test de flexión de brazos en barra o “dominadas”.

Se coloca el sujeto suspendido sobre una barra con los brazos a la anchura de los hombros y las palmas de las manos orientadas hacia delante. Se ha de ejecutar una flexión de brazos manteniendo el cuerpo totalmente extendido hasta contactar con el mentón en la parte superior de la barra. Se anotarán como resultado del test el máximo número de repeticiones que sean efectuadas en 30 segundos.

Test de extensiones de brazos en suelo o “fondos en el suelo”.

Se coloca el sujeto en tendido prono con apoyo de pies y manos en el suelo, las puntas de los dedos están orientadas hacia delante. Los brazos se colocan a la anchura de los hombros. Se ha de ejecutar la extensión completa de los brazos manteniendo el cuerpo alineado. Se anotará como resultado del test el mayor número de repeticiones efectuadas en 30 segundos.

Test de fuerza-resistencia abdominal.

Colocados en decúbito supino con flexión de cadera a 90° y con un agarre que mantenga los pies pegados al suelo o colchoneta. Las manos están colocadas de forma entrelazada y apoyadas en el pecho. Se ha de realizar movimientos de flexión de tronco hasta contactar las manos en los muslos. Se anotará como resultado del test el mayor número de repeticiones efectuadas en 30 segundos.

Fuerza y peso corporal

Si tenemos en cuenta que uno de los factores determinantes de la producción de fuerza en el sujeto es la cantidad de tejido muscular existente, para establecer una valoración consecuente de la misma, ha de ser analizada en relación directa con el peso corporal total del mismo ya que, a mayor número de miofibrillas musculares, mayor cantidad de fuerza podrá ser generada.

De esta relación fuerza/peso corporal surgen los términos de fuerza absoluta y fuerza relativa. Por fuerza absoluta se entiende la cantidad de fuerza que un sujeto puede producir independientemente de su peso corporal, mientras que la fuerza relativa es la cantidad de fuerza producida en relación con el peso

corporal. Altos niveles de fuerza relativa suponen un índice importante para el desarrollo de la fuerza explosiva.

Ésta es la base del establecimiento de diferentes categorías en deportes donde la fuerza es un factor decisivo de rendimiento, tales como halterofilia, judo, boxeo, lucha, etc.

Junto a estas manifestaciones de fuerza es preciso destacar la llamada fuerza límite, que es aquella magnitud de fuerza que no puede ser obtenida de forma voluntaria, llegándose a conseguir a través de condiciones psicológicas extremas, consumo de fármacos o electro estimulación. Algunos autores utilizan la expresión fuerza absoluta para referirse a la fuerza límite.

Fuerza y deporte:

Preparación para la competición

Otra de las clasificaciones que se pueden establecer en relación con la fuerza surge de la consideración del tipo de trabajo realizado en referencia a las actividades deportivas practicadas. En este sentido, se puede hablar de la llamada fuerza general y fuerza específica o especial.

Por fuerza general entendemos todos aquellos ejercicios que persiguen una formación en fuerza de carácter globalizador y necesario para obtener una preparación básica en fuerza, que puede ser válida para el desarrollo de cualquier disciplina deportiva. Sin embargo, la fuerza específica o especial viene referida a todos aquellos ejercicios que tienden al aumento de la fuerza en las condiciones concretas que requiere una determinada disciplina deportiva, trabajando los grupos musculares más solicitados en dichas disciplinas y reproduciendo en todo momento los gestos concretos de dicha actividad.

Consideraciones

Hemos de tener en cuenta, en referencia al tratamiento de la fuerza, una serie de aspectos fundamentales:

Analizar las características de la prueba deportiva en cuestión, así como las demandas de fuerza que son solicitadas para la búsqueda de eficacia y rendimiento.

Seleccionar el tipo de fuerza principal que ha de ser trabajada y determinar todos aquellos factores que dan como resultado dicha manifestación y que pueden ser entrenables.

Utilizar en todo momento como punto de partida para el diseño de los programas de entrenamiento los datos aportados por las correspondientes pruebas de valoración.

Dichas pruebas de valoración han de reunir una serie de criterios científicos esenciales para determinar su empleo:

Objetividad: se refiere al grado de independencia de los resultados en relación con el examinador que ejecute la prueba.

Confiabilidad: se refiere al grado de exactitud en los resultados que muestra dicho test en medidas repetidas de una misma cualidad.

Validez: se refiere a la cualidad que ha de poseer un test para medir realmente aquello que se desea evaluar.

Considerar en todo momento los objetivos por los cuales son establecidas las pruebas de valoración que, básicamente, pueden ser los siguientes:

La búsqueda de rendimiento para una determinada modalidad de fuerza.

Criterios para la detección de talentos en función del análisis de datos en población normal.

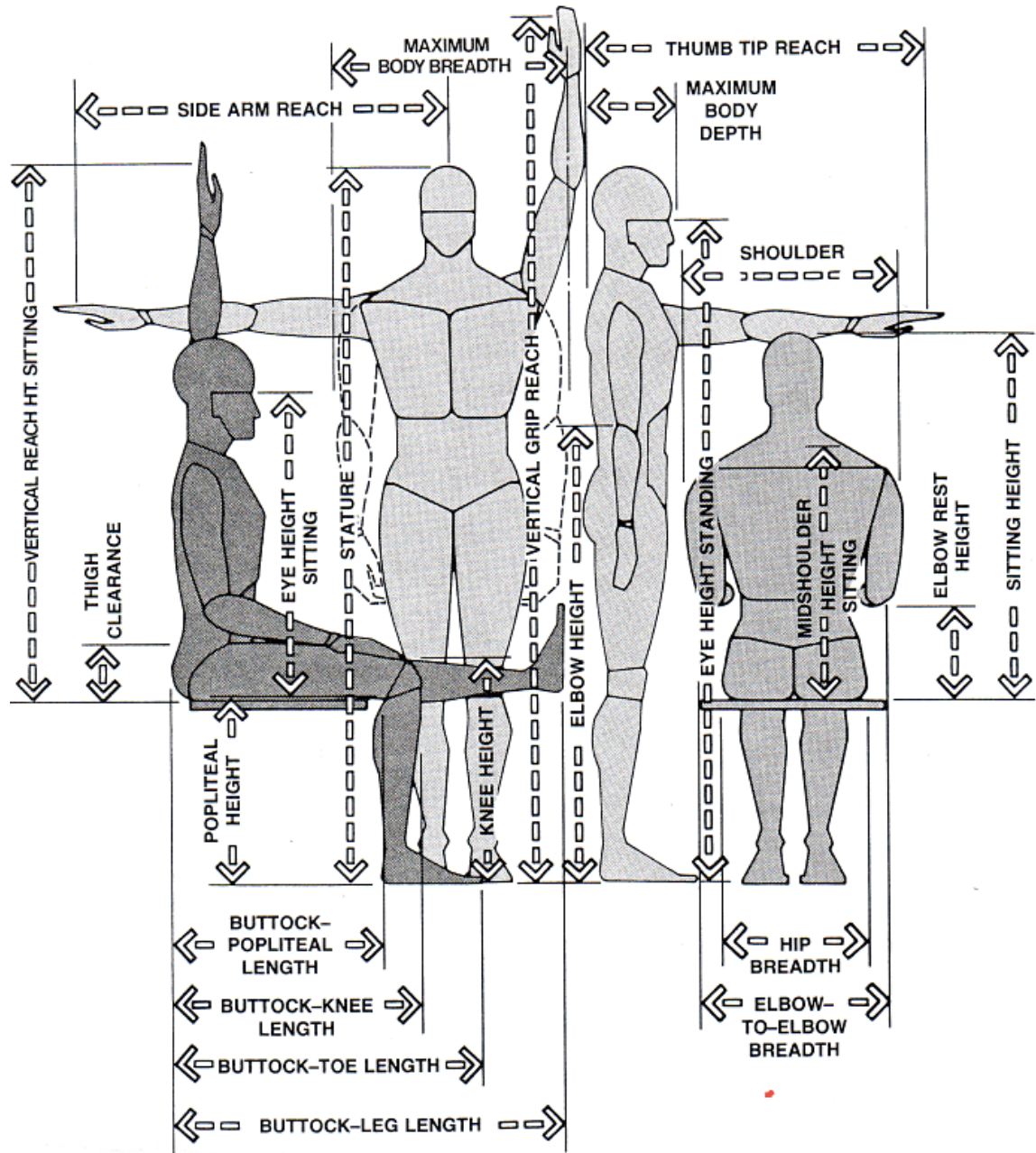
Determinar aquellas posibles pruebas en las cuales el sujeto establece unos mejores índices de actuación y que podría suponer el perfil de intervención deportiva.

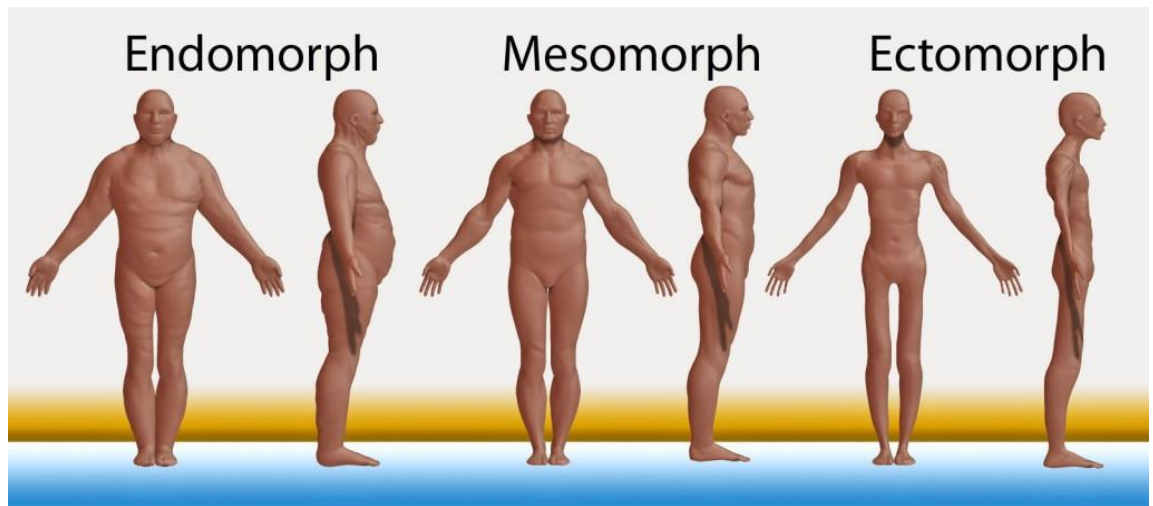
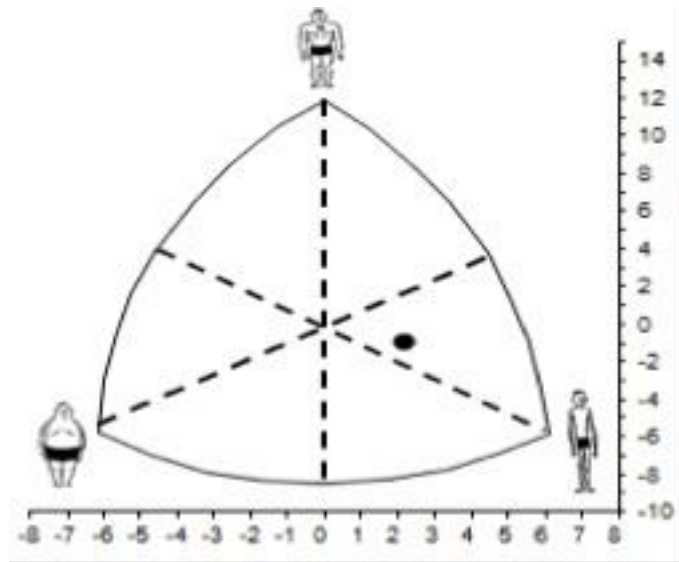
Modular el proceso de entrenamiento en base a los resultados obtenidos.

Por último, hemos de tener en cuenta que es necesario poseer datos de percentiles en relación a resultados de las pruebas que van a ser aplicadas para cada grupo de población analizada

Anexo 5

Perfil antropométrico.





Anexo 6

DEFINIR PERFIL. ECTOMORFO

Un ectomorfo es la típica persona flaca. Los ectomorfos tienen una complexión ligera con articulaciones pequeñas y músculo magro.

Usualmente el ectomorfo posee extremidades delgadas y músculos fibrosos. Sus hombros tienden a ser delgados con poca amplitud.

Características típicas de un ectomorfo:

- Tienen una complexión y una estructura ósea pequeña y “delicada”
- Es el clásico escuálido
- Pecho plano
- Hombros pequeños
- Delgado
- Masa muscular delgada
- Le cuesta trabajo subir de peso
- Metabolismo rápido

A los ectomorfos les cuesta mucho trabajo subir de peso. Tienen un metabolismo rápido que quema las calorías bastante rápido. Los ectomorfos necesitan una cantidad enorme de calorías para poder subir de peso. Sus ejercicios deben de ser cortos e intensos, enfocándose en los grupos musculares grandes. Definitivamente es recomendable el uso de suplementos. Los ectomorfos deben de comer antes de irse a dormir para prevenir el catabolismo muscular durante la noche.

Generalmente, los ectomorfos pueden perder grasa muy fácilmente por lo que les resulta fácil volver a tener músculos delgados.

9. BLOGROAFIA

1. Hamlet Betancourt León, Julieta Aréchiga Viramontes, Wiliam Carvajal Veitia (2009), "Estimación antropológica de la forma corporal de atletas elites cubanos de deportes olímpicos de combate", Universidad Autónoma Metropolitana, Iztapalapa, México. División Ciencias Sociales y Humanidades. Recuperado el 24 de julio de 2014.
www.didac.ehu.es/antropo
2. Henry Geovanny Hurtado Loja (2013), "Determinación del somatotipo de atletas de la federación deportiva del Azuay entre los 14-16 años de edad", tesis previa a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación Especialidad Cultura Física. Recuperado el 24 de julio de 2014.
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4689/1/TESIS.pdf>
3. I.E.S Griñón (2011) Departamento de Educación Física, recuperado el 24 de julio de 2014
http://www.educa.madrid.org/web/campeonatosescolares/enredados_2008/sabias_que/trabajos/CFB.pdf
4. Universidad de San Carlos De Guatemala Centro Universitario De occidente división ciencias de la salud Carrera de Médico y Cirujano Primer año, 2013, recuperado el 24 de julio de 2014
<http://www.cunoc.edu.gt/medicina/Antropometria.pdf>
5. Manuel Sillero Quintana Curso 2005-06 Facultad de ciencias de la actividad física y del deporte (I.N.E.F) Universidad Politécnica de Madrid, recuperado el 24 de julio de 2014
<http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/kinantropometria/contenidos/temas/Tema-2.pdf>
6. Iniciación deportiva en taekwondo (25/4/2012) , fondo social europeo recuperado el 24 de julio 2014.

http://www.educacion.gob.es/educa/incual/pdf/BDC/AFD665_2.pdf