UNIVERSIDAD DE INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS

CURSO DE POSTGRADO

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

RELACIÓN ENTRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS ATLETAS DE TAEKWONDO DE LA ACADEMIA LEGUIZAMÓN TAEKWONDO EN EL MES DE NOVIEMBRE Y DICIEMBRE DEL 2016

CELIA BEATRIZ MORALES ARCE

Tutor: Lic. Esteban Rivarola Quevedo

Asunción, Paraguay

Abril, 2017

RESUMEN

El taekwondo es un deporte individual de lucha con golpeos, donde los competidores participan en una determinada categoría en función del peso. Con el objetivo de Evaluar la relación entre la composición corporal y el rendimiento físico en los atletas de taekwondo de la Academia Leguizamón Taekwondo en el mes de noviembre y diciembre del 2016, se realizó un estudio observacional analítico de corte transversal con enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 12 atletas evaluados. Los resultados, el promedio de la edad es 16 ±1 (15-18) años y el promedio del peso es 66,4 ±6,2 (56-76) kilogramos El 33% se encuentran con Moderada adiposidad relativa; la grasa subcutánea cubre los contornos musculares y óseos; apariencia más blanda y Moderado desarrollo músculo-esquelético relativo; mayor volumen muscular y huesos y articulaciones de mayores dimensiones, respectivamente. La totalidad de los atletas evaluados presentaron 100% del test de flexibilidad de Krauss-Weber. Al evaluar la fuerza según el test de fuerza (1 RM), la mitad presento 95% de su fuerza con 2 repeticiones con el peso máximo, la tercera parte presenta el 100% de su fuerza con 1 repetición con el peso máximo. Según el test de velocidad, las dos terceras partes, presenta resistencia excelente. Relacionando las variables composición corporal y rendimiento con sus parámetros de flexibilidad, fuerza y resistencia, se pudo constatar que se puede aceptar la hipótesis nula, donde menciona que no hay relación entre la composición corporal y el rendimiento en atletas de taekwondo.

Palabras clave: Composición corporal, rendimiento, taekwondo