

Pruebas para diagnosticar la condición física de aspirantes a la práctica deportiva del taekwondo universitario

Test to diagnose the physical condition of applicants to the taekwondo university sport practice

 Silvio Miguel Rodríguez Beygles*,  Yaumara Menocal del Toro

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana, Cuba.

RESUMEN: La carencia de evaluaciones para diagnosticar las condiciones físicas de los estudiantes que optan por la práctica deportiva de la especialidad de Taekwondo en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, dio lugar a la necesidad de crear un diagnóstico físico, cuya evaluación aporte los referentes sobre sus condiciones físicas, para el posterior diseño de estrategias de trabajo que le permitirá a los estudiantes tener un aprendizaje más objetivo de las técnicas de este arte marcial deportivo. El objetivo de presente artículo es proponer pruebas diagnósticas para evaluar la condición física inicial de practicantes del Taekwondo universitario. Se realizó un estudio bibliográfico y de campo, a partir de los métodos empíricos como observación, encuestas a especialistas y de nivel teórico como el análisis y la síntesis, el enfoque de sistema, análisis bibliográfico y análisis-síntesis de la información científica. Entre sus resultados fundamentales se destaca la identificación de los parámetros a controlar y la propuesta de la inclusión de pruebas diagnósticas de tipo física para el inicio de esta práctica. Los resultados demostraron las deficiencias físicas que se deberán mejorar en el período de seis meses que se imparte la disciplina objeto de estudio. Esta experiencia puede ser replicable en otras disciplinas universitarias de los deportes de combate.

Palabras clave: Taekwondo, diagnóstico, condición física, deporte universitario.

ABSTRACT: The lack of evaluations to diagnose the physical conditions of the students who choose to practice sports in the specialty of Taekwondo at the Manuel Fajardo University of Physical Culture and Sports Sciences, gave rise to the need to create a physical diagnosis, whose Assessment provides the referents on their physical conditions, for the subsequent design of work strategies that will allow students to have a more objective learning of the techniques of this sports martial art. The objective of this article is to propose diagnostic tests to evaluate the initial physical condition of university Taekwondo practitioners. A bibliographic and field study was carried out, based on empirical methods such as observation, surveys of specialists and a theoretical level such as analysis and synthesis, the system approach, bibliographic analysis and analysis-synthesis of scientific information. Among its fundamental results, the identification of the parameters to be controlled and the proposal of the inclusion of physical diagnostic tests for the beginning of this practice stands out. The results showed the physical deficiencies that should be improved in the six-month period that the discipline under study is taught. This experience can be replicated in other university disciplines of combat sports.

Words keys: Taekwondo, diagnosis, physical condition, college sport.

INTRODUCCIÓN

“El taekwondo es un deporte con una gama amplia de movimientos técnicos en el orden básico y de estos se derivan una innumerable cantidad de variantes, las cuales dependen en su totalidad del aprendizaje de los elementos básicos de los taekwondistas [...]” (Fernández, 2020, p.16), por lo tanto, reclama del individuo capacidades físicas como: flexibilidad, rapidez de reacción y acción, fuerza rápida y explosiva, resistencia a la fuerza, resistencia aerobia y anaerobia, equilibrio y orientación. No obstante, muchos estudiantes que optan por esta especialidad no poseen las condiciones físicas, la experiencia previa en la práctica deportiva y el desarrollo de capacidades y

habilidades para iniciarse en dicho deporte. Este problema dificulta el cumplimiento de los objetivos de la asignatura Práctica Deportiva.

Se tuvo en cuenta a (Moreno, 2012, p.9), que define la condición física como “Conjunto de procedimientos científicos o prácticos que nos permiten medir las cualidades físicas básicas de un estudiante, emitir un juicio sobre las mismas y tomar decisiones. Se asume el encargo social de la universidad, con la máxima de garantizar el perfeccionamiento de la preparación deportiva de las más jóvenes generaciones se asume por dicha institución un plan de estudio de perfil amplio y formación integral que posibilita un enfoque físico - educativo que garantiza la apropiación de habilidades profesionales por parte de los educandos (MES, 2016).

*Autor para correspondencia: Silvio Miguel Rodríguez Beygles. E-mail: silviorb@uccfd.cu

Recibido: 09/03/2021

Aceptado: 08/12/2021



<http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/191>

Son además fundamentos del estudio, los preceptos del programa de la asignatura que declara que “en la etapa de formación básica,...utilizando los conocimientos y su capacidad para la integración de contenidos interdisciplinarios que caracterizan al entrenador deportivo con un fundamento técnico, científico - metodológico y de control fisico-funcional” (Rodríguez y Fernández, 2020: p 2).

Por todo ello, el objetivo del presente artículo fue proponer la inclusión de pruebas diagnósticas para evaluar la condición física inicial de los estudiantes de segundo año que optan por la especialidad de Taekwondo.

MATERIALES Y MÉTODOS

La disciplina que asegura el conocimiento pedagógico especializado en los modos de actuación del profesor para la preparación deportiva en el eslabón de base es: Teoría y Práctica del Deporte. Como asignatura integrante de dicha disciplina se halla la especialidad de Taekwondo, que tributa al área del ejercicio de la profesión. Dicha asignatura, comienza en el tercer año de la carrera y está diseñada para impartirse en tres semestres de la forma: Práctica Deportiva, Deporte I y Deporte II. Su objeto de estudio es el proceso de enseñanza - aprendizaje del Taekwondo en el eslabón de base.

El estudiante de la especialidad de Taekwondo deberá estar capacitado para ejecutar un conjunto de acciones motrices específicas del deporte en cuestión. Por tal motivo y para mejorar este proceso, en el Departamento Deportes de Combate de la UCCFD durante el curso 2019 - 2020, se determinó evaluar el estado de las condiciones físicas de los estudiantes del segundo año del curso presencial que optaron por la especialidad de Taekwondo.

El estudio bibliográfico y de campo, se realizó entre septiembre de 2018-enero 2019, un semestre antes de que matricularan la asignatura el grupo objeto de estudio. La muestra estuvo compuesta por 12 estudiantes de ambos sexos, con un promedio de 18,5 años (siete masculinos y cinco femeninos). El enfoque sistémico

permitió identificar los parámetros a controlar y seleccionar un grupo de pruebas de capacidades físicas ya establecidas y validadas para evaluar las condiciones físicas del estudiante universitario en el inicio de la práctica deportiva del Taekwondo universitario. Posteriormente se efectuó un estudio de campo donde se aplicaron las pruebas seleccionadas, empleándose los métodos empíricos de la observación y la medición por tiempo, repeticiones y distancia. Este proceso se realizó a lo largo de 16 semanas, a razón de dos sesiones de entrenamiento de 120 minutos cada una. La investigación se complementó con el estudio bibliográfico de la literatura especializada sobre la cual se aplicó el método análisis - síntesis.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Entre los resultados fundamentales estuvo el proceso de análisis y selección de las pruebas de capacidades físicas generales que están orientadas en el Programa Integral de Preparación del Taekwondista (PIPT), vigente para el alto rendimiento y el deporte para todos. Aquí se seleccionan aquellas pruebas que tienen normativas establecidas., contextualizando al taekwondo universitario. Las restantes pruebas que carecen de normativas en este documento serán objeto de análisis en estudios posteriores.

El conjunto de pruebas diagnósticas y sus normativas finalmente escogidas y adecuadas a estas disciplina producto de esta investigación pueden ser observada en las Tablas 1 y 2.

Como se aprecia las pruebas comprenden una concepción sistémica en las capacidades determinantes y condicionantes del rendimiento deportivo y consideran la diferenciación funcional y fisiológica de género.

Una vez aplicadas las pruebas diagnósticas seleccionadas, sus resultados evidenciaron que las condiciones físicas de los estudiantes, de uno y otro sexo, próximos a iniciar la especialidad de Taekwondo universitario, estaban en los rangos cualitativos evaluativos de regular y mal, así lo muestra el gráfico de la Figura 1.

Tabla 1. Pruebas y parámetros seleccionados para evaluar al estudiante optante.

Sexo	18 años	
	Masculino	Femenino
*Carrera de resistencia	1000 m	800 m
*Carrera de velocidad		50 mts
*Fuerza explosiva de pierna	1) Salto largo sin impulso	1) Salto largo sin impulso
	2) Salto vertical (cm)	2) SaltoVertical (cm)
*Fuerza resistencia de brazo	Planchas (Rep. Máx.)	Planchas (Rep. Máx.)
Fuerza resistencia Abdominal.	De piernas (Rep. máx.)	De piernas (Rep. Máx.)
Fuerza resistencia de espalda	Hiperextensión (Rep. máx.)	Hiperextensión (Rep. máx.)
Flexibilidad	Split frontal y lateral (cm o grados)	Split frontal y lateral(cm o grados)

Fuente: Programa integral de Preparación del Deportista del Taekwondo sexo y edad vigente. (Fernández, 2016, p107)

Tabla 2. Normativas de las pruebas diagnósticas empleadas en el estudio

Edad	Sexo	Ev	18 años	
			M	F
RAPIDEZ DE TRASLACIÓN 50mts		MB	7.0	7.9
		B	7.1	8.0
			7.6	9.2
		R	7.7	9.3
			8.2	10.1
		M	+8.2	+10.1
RESISTENCIA AERÓBICA Masc.1000mts Fem.800 mts		MB	3.10	3.10
		B	3.11	3.11
			3.55	3.50
		R	3.56	3.51
			4.20	4.45
		M	+4.20	+4.45
RESISTENCIA A LA FUERZA DE BRAZOS Planchas (Rep.Max)		MB	33	22
		B	32	21
			25	16
		R	24	15
			20	13
		M	-20	-13
FUERZA EXPLOSIVA Piernas salto largo s/impulso		MB	2.30	1,80
		B	2.29	1.79
			2.10	1.55
		R	2.09	1.54
			1.90	1.48
		M	-1.90	-1.48

Fuente: (Fernández, 2016, p 108)

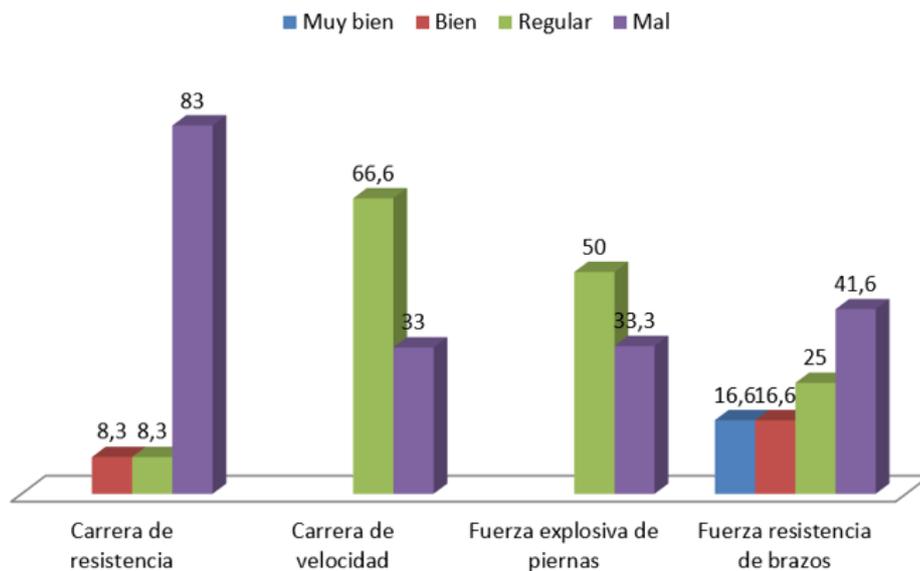


Figura 1. Gráfico de los resultados de la aplicación de las pruebas diagnósticas para la evaluación de las condiciones físicas en los estudiantes optantes de uno y otro sexos

Estos prospectos profesionales deberán ser capaces de dirigir en el futuro los diferentes procesos pedagógicos con el empleo de habilidades físico - deportivas aplicando la metodología de la enseñanza en el deporte de su elección (MES, 2016). Este objetivo formativo les permitirá asumir con responsabilidad y sapiencia la demostración práctica de los elementos técnicos al enfrentarse a los problemas fundamentales del eslabón de base (la escuela o el combinado deportivo).

A pesar de estos resultados, se determinó que los estudiantes no se considerarían invalidantes para optar por la especialidad. Más bien, definiría la planificación acertada, precisa e individualizada para favorecer la condición física del estudiante e instruir en el sistema de habilidades profesionales. Es por ello que teniendo en cuenta la evaluación de las condiciones físicas físicas iniciales del grupo de estudio, se diseñó un conjunto de ejercicios y actividades físicas que permitieron el tránsito desde una condición física limitada a otra superior a partir de la mejora de las capacidades físicas en un período de seis meses. Los pormenores de este otro proceso serán publicados en trabajos posteriores.

CONCLUSIONES

- El objetivo de presente artículo es proponer pruebas diagnósticas para evaluar la condición física inicial de practicantes del Taekwondo universitario.
- El estudio corroboró la inexistencia de pruebas diagnósticas para evaluar la condición física inicial de practicantes del Taekwondo universitario.

- La inclusión de dichas pruebas en estudiantes que optan por la práctica deportiva del Taekwondo universitario, posibilitó determinar la calidad física con que inician esta asignatura. Se diseñan así estrategias de trabajo para llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje más objetivo de las técnicas de este arte marcial deportivo, cuyas influencias positivas en la mejora paulatina de las condiciones físicas evaluadas inicialmente, serán dadas a conocer en próximos trabajos análogos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fernández, Roberto. (2020). *Teoría y Metodología para el Entrenamiento del Taekwondo*. UCCFD Manuel Fajardo.
- Fernández, Roberto (2016 - 2020). *Programa Integral de Preparación del Taekwondista*. Federación Cubana de Taekwondo.
- Ministerio de Educación Superior (2016). *Programa de la Disciplina Teoría y Práctica del Deporte*. En *Plan de Estudio E* (pp.135 - 151). UCCFD Manuel Fajardo. <http://docplayer.es/97720727-Programa-de-la-disciplina-teoria-y-practica-deldeporte.html>
- Moreno, F. (2012) *La evaluación de las capacidades físicas. Técnicas, instrumentos y registro de los datos. Las pruebas de capacidad física: usos y valor formativo*. CeDe. https://cede.es/PDF/Educacion_Fisica/temario_educacion_fisica.pdf
- Rodríguez, S. M; Fernández, R. (2020). *Programa Analítico de la Asignatura Práctica Deportiva de Taekwondo*. UCCFD Manuel Fajardo.
- Fernández, Rroberto (2018). *Programa Analítico de la Asignatura D I Taekwondo*. UCCFD Manuel Fajardo.

Declaración de conflicto de intereses: No existen conflictos de intereses.

Contribución de autores: Concepción de las ideas: **Lic. Silvio Miguel Rodríguez Beygles, MS.c. Yaumara Menocal del Toro**. Obtención y procesamiento de los datos: **Lic. Silvio Miguel Rodríguez Beygles, MS.c. Yaumara Menocal del Toro**. Elaboración del artículo: **Lic. Silvio Miguel Rodríguez Beygles, MS.c. Yaumara Menocal del Toro**. Revisión crítica del documento: **Lic. Silvio Miguel Rodríguez Beygles, MS.c. Yaumara Menocal del Toro**.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)