UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR

Diseño e Implementación de una Plataforma web para mejorar la organización de los planes de entrenamiento y alimentación de los deportistas de Taekwondo.

Alejandro Acosta Leyva,
Daniela Burgos Carmona,
Esleidi Hoyos Giraldo,
Lilines De La Torre,
Luis Lopez De La Cruz
Karina Jimenez.

Trabajo de Investigación como requisito para optar el título de **Ingeniería Industrial**

RESUMEN

The present project consists of preparing a research study on the control of the training and food plans of the taekwondo group of the Simon Bolívar University. This research will analyze and identify the flaws that were previously investigated in the area and how they affected the performance of athletes. At the end of these studies, a solution will be presented to optimize the processes through the development and implementation of a web platform,

which in turn will improve the management and administration of resources inherent to this sport.

PALABRASS CLAVE: Taekwondo (World Taekwondo Federation), Plan de entrenamiento, Plan alimenticio, Sistema de información, Rendimiento competitivo.

REFERENCIAS

1. Bridge, C. A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabene, H., Pieter, W., & Franchini, E. (n.d.). Perfiles físicos y fisiológicos de los atletas de taekwondo. [Revisión](Ovid).

2. (Lystad RP; Swain MS; Graham PL). (n.d.). Factores de riesgo de lesión en taekwondo de estilo olímpico: una revisión sistemática. [Revisión]. MEDLINE®.

3. (Chen C.-Y., Liao Y.-H., Chou C.-C., Sung Y.-C., Tsai S.-C.). (n.d.). El estado inflamatorio sistémico inicial perturba el entrenamiento de las adaptaciones de entrenamiento en atletas de elite de Taekwondo.

4. Guangxi Normal University, C. o., & Guangxi, C. (n.d.). Estrategia de análisis y desarrollo de medio ambiente China taekwondo.

5. Guangzhou University, C. (n.d.). Investigación sobre las tácticas de análisis de Taekwondo basadas en la inteligencia artificial.

6. (Jiangsu University, Z. J. (212013). Una investigación sobre las influencias de la intervención nutricional en la recuperación de la capacidad física de los atletas de taekwondo.

7. [Lesiones en el Judo de Artes Marciales, Taekwondo y Lucha Libre - Una Revisión Sistemática]. (n.d.). MEDLINE®.

8. Investigación sobre la eficacia de la nutrición y la educación sobre la inocuidad de los alimentos en los estudiantes de taekwondo de la universidad en china sobre la base de algoritmo fraccional local. . (1979).

9. Atenuación de impacto del boxeo de protección y casco de taekwondo. (n.d.). MEDLINE®.

10. Capranica L., Condello G., Tornello F., Iona T., Chiodo S., Valenzano A., De Rosas M., Messina G., Tessitore A., Cibelli G. (n.d.). Alpha-Amilasa salival, cortisol salival y ansiedad durante un Campeonato de taekwondo juvenil.

11. Department of Mechanical Engineering, U. o. (v 24, n 10, p 951-960, 1991). Potencial de lesión torácica de patadas de taekwondo de competencia básica, Journal of Biomechanics. MEDLINE.

12. Efectos de la intervención de Taekwondo sobre el equilibrio en niños con trastorno del espectro autista. (n.d.). MEDLINE®.

13. Efectos de la suplementación de creatina en los practicantes de taekwondo. (n.d.). MEDLINE®.

14. El efecto del color en el uso de protectores de cuerpo electrónicos en los partidos de Taekwondo. (n.d.). MEDLINE®.

15. Lystad, R. P., Swain, M. S., & Graham, P. L. (n.d.). Factores de riesgo de lesión en taekwondo de estilo olímpico: una revisión sistemática. [Revisión]

16. M. J. Aguilar Cordero1, A. M. (2014., febrero 11). Cortisol salival como indicador de estrés fisiológico en niños y adultos; revisión sistemática. Retrieved from http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000500002

17. Nutrición., ©. C. (2017). Rutina nutricional de los atletas de Taekwondo antes de la competencia: ¿Cuál es el impacto de las prácticas de control de peso?

18. Respuestas fisiológicas y validez externa de un nuevo escenario para la simulación de combate de taekwondo. (n.d.). MEDLINE®.

19. SY, (., WY, S., & HT)., R. (n.d.). Los Efectos del Entrenamiento de Taekwondo en los Factores de Crecimiento Relacionados a la Neuroplasticidad Periférica, la Velocidad del Flujo Sanguíneo Cerebral y las funciones Cognitivas en Niños Saludables: Un Ensayo Controlado Aleatorizado. MEDLINE®.

20. Bridge, C. A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabene, H., Pieter, W., & Franchini, E. (n.d.). Perfiles físicos y fisiológicos de los atletas de taekwondo. [Revisión](. (Ovid).

21. (Lystad RP; Swain MS; Graham PL). (n.d.). Factores de riesgo de lesión en taekwondo de estilo olímpico: una revisión sistemática. [Revisión]. MEDLINE®.

22. (Chen C.-Y., Liao Y.-H., Chou C.-C., Sung Y.-C., Tsai S.-C.). (n.d.). El estado inflamatorio sistémico inicial perturba el entrenamiento de las adaptaciones de entrenamiento en atletas de elite de Taekwondo.

23. Guangxi Normal University, C. o., & Guangxi, C. (n.d.). Estrategia de análisis y desarrollo de medio ambiente China taekwondo.

24. Guangzhou University, C. (n.d.). Investigación sobre las tácticas de análisis de Taekwondo basadas en la inteligencia artificial.

25. Jiangsu University, Z. J. (212013). Una investigación sobre las influencias de la intervención nutricional en la recuperación de la capacidad física de los atletas de taekwondo.

26. Lesiones en el Judo de Artes Marciales, Taekwondo y Lucha Libre - Una Revisión Sistemática]. (n.d.). MEDLINE®.

27. Investigación sobre la eficacia de la nutrición y la educación sobre la inocuidad de los alimentos en los estudiantes de taekwondo de la universidad en china sobre la base de algoritmo fraccional local. . (1979).

28. Atenuación de impacto del boxeo de protección y casco de taekwondo. (n.d.). MEDLINE®.

29. Capranica L., Condello G., Tornello F., Iona T., Chiodo S., Valenzano A., De Rosas M., Messina G., Tessitore A., Cibelli G. (n.d.). Alpha-Amilasa salival, cortisol salival y ansiedad durante un Campeonato de taekwondo juvenil .

30. http://www.pmoinformatica.com/2015/05/requerimientosno-funcionales-ejemplos.html

31. https://app.box.com/s/j5hljnqzfmoeuzj842hj0uvgkh8puqp9

32. http://www.vanguardia.com/deportes/juegos-olimpicos/168889-oscar-munoz-gano-medalla-de-bronce-en-taekwondo

33. BERNAL TORRES, C. A. (2000). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN; PARA ADMINISTRACIÓN Y ECONOMÍA (1a. ed.). SANTAFÉ DE BOGOTÁ: PEARSON EDUCACIÓN.

34. https://deportechs.blogspot.com/2016/08/top-6-de-las-mejores-aplicaciones-artes marciales.html

35.https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapbile.taekwondowtf&hl=es

36. https://www.lanacionlanacion.com.ar/1938926-running-atletismo-tecnologia-9-aplicaciones-para-comer-sano-y-hacer-ejercicio-todo-el-ano

37. https://hipertextual.com/2015/01/aplicaciones-para-una-dieta-saludable

38. https://wwwhatsnew.com/2016/07/17/cuatro-apps-para-planificar-las-comidas-en-base-a-objetivos-nutricionales-android/

39.https://apkpure.com/es/learntaekwondo/com.handmadestudio.learntaekwondo3

40. https://www.elpais.com.co/deportes/oscar-munoz-gano-un-bronce-inesperado-enlondres-2012.html. (2012).

41.https://www.elpais.com.co/deportes/oscar-munoz-gano-un-bronce-inesperado-enlondres-2012.html.

42. https://www.elpais.com.co/deportes/oscar-munoz-gano-un-bronce-inesperado-enlondres-2012.html.

43. TKD, M. (17 de DICIEMBRE de 2015). World Taekwondo Open y Campeonato Mundial 2016. World Taekwondo Open y Campeonato Mundial 2016, pág. http://mastkd.com/2015/12/113374/.

44. https://masquetaekwondo.com/preparacion-fisica-en-taekwondo/

45. https://www.sobretaekwondo.com/metodologica-para-el-entrenamiento-de-alto-rendimiento-en-taekwondo/

46. http://cienciaytkd.blogspot.com/2010/07/caracteristicas-del-taekwondista.html

47. http://www.mailxmail.com/curso-entrenamiento-deportivo-karate-do-tae-kwon-do/capacidades-fisica.