ANÁLISIS DE PRUEBAS FÍSICAS DE LA ESCUELA DE NATACIÓN ADAPTADO DEL MUNICIPIO DE APULO

FORMADORA

YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
APULO CUNDINAMARCA

OCTUBRE 2022

INTRODUCCIÓN

La escuela de formación es un programa deportivo que ayuda a la formación integral del niño o joven, con el fin de llevarlos al inicio de un deporte, con el propósito de ayudar al desarrollo de habilidades y destrezas motoras, ayudado a generar hábitos de vida saludable y poder formar un niño o joven con talento y capacidad en una disciplina deportiva determinada.

En este caso, se procede a realizar unas pruebas físicas y unas mediciones corporales a los niños y jóvenes que hacen parte de la escuela deportiva de natación adaptado del municipio de Apulo Cundinamarca, como parte importante de un proceso continuo y de mejora del desempeño del deportista. Estas pruebas fueron desarrolladas junto con otros compañeros que hacen parte de las escuelas de Apulo en veredas y el polideportivo municipal de Apulo en las primeras dos semanas del mes de octubre del año 2022.

En este trabajo se realizará el análisis cualitativo de los resultados obtenidos en las pruebas tomadas a los niños de natación adaptado.

JUSTIFICACIÓN

En el mes de octubre se realizaron las pruebas a 7 deportistas de la escuela de natación adaptado dando como resultado una primera información para la nueva base de datos que empieza a partir de estas pruebas realizadas.

Este proyecto se basa en tener información de cada uno de los deportistas de la escuela de formación de natación adaptada del municipio de Apulo, este es un trabajo cualitativo para conocer el nivel de condición física que tiene cada uno de los deportistas.

No se tiene información de base de los deportistas actuales que hacen parte de la escuela ya que no logre un contacto con la anterior entrenadora de la escuela.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Ha sido la natación una actividad de mejora en la salud para los niños que hacen parte de la escuela?

Esta pregunta no se podrá resolver por el hecho de que no hay resultados de las pruebas anteriores, pero si será un punto de inicio para llevar el control del estado físico de los deportistas.

Se espera que la natación más que un deporte sea un bien para la salud de cada uno de los niños y con ayuda de estas pruebas se vea un avance en cada uno de ellos.

OBJETIVOS

Objetivo general

Analizar los resultados obtenidos en cada una de los test y pruebas físicas realizadas a los niños en condición de discapacidad que hacen parte de la escuela de natación adaptada y dar un resultado cualitativo.

Objetivos específicos

Identificar las fortalezas de cada deportista de la escuela de natación adaptada de Apulo.

Reconocer las habilidades de cada uno de los deportistas de la escuela de natación adaptada de Apulo.

Dar a conocer de una manera analítica los resultados obtenidos de cada una de las pruebas realizadas por cada deportista.

MARCO TEORICO

-Deporte formativo: Se denomina deporte formativo a todas aquellas actividades lúdicas, motrices y deportivas, mediante procesos educativos y pedagógicos que fortalezcan la información integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornadas extraescolares para satisfacer sus necesidades e intereses promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

-Escuelas deportivas: Las escuelas deportivas son un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y favorecer el desarrollo de habilidades y destrezas motoras, generar hábitos saludables y dejar una base psicomotriz y de relacionamiento social para su posterior desempeño en la practica de una disciplina deportiva determinada.

-Índice de masa muscular: Es un numero que se calcula con base al peso y la estatura de la persona. Clasifica a las personas en bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad.

-Test 20 metros lisos: Medir la velocidad de aceleración. El test consiste en correr en una máxima velocidad desde un punto de partida hasta un punto de llegada lo cual da 20 metros, durante la partida hasta el final se medirá en tiempo la velocidad que alcanzo en el recorrido.

-Test 300 metros planos: Medir en tiempo, segundos y milésimas el tiempo acumulado en una distancia de 300 metros, su objetivo es alcanzar su potencia anaeróbica láctica.

-Test salto largo sin impulso: Medir la fuerza explosiva del tren inferior. Esta prueba mide la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón de pie retrasado.

-Salto vertical sin impulso: Medir la fuerza explosiva del tren inferior. La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (la altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto).

-Test shuttle 4x10 metros: Medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación. El test consiste en realizar cuatro recorridos de 10 metros a máxima velocidad en el cual cada 10 metros recorridos debe agarrar una esponja y trasladarla hasta el otro lado donde vuelve y recorre 10 metros, el fin del test es medir la velocidad en que hace el total de recorridos.

-Test del bastón de Galton: El objetivo del test es medir el tiempo de reacción simple ante un estimulo visual. El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semicerrada) y la vista fija en el bastón (Ramos, 2006).

-Test de Legger: El objetivo de esta prueba es evaluar el VO2MAX o consumo máximo de oxígeno por unidad de tiempo. La unidad de medida es el numero de recorridos con un incremento de velocidad. La prueba consiste en conocer cuantas veces el evaluado es capaz de recorrer la distancia de 20 metros aumentando progresivamente su velocidad previa a un estímulo sonoro.

DISEÑO METODOLÓGICO

Se realizaron las pruebas físicas a los niños que hacen parte de la escuela de natación adaptado en Apulo como una forma de determinar el estado físico y las habilidades que tienen los deportistas; las pruebas fueron realizadas en dos momentos, un primer momento el jueves 6 de octubre a 3 deportistas y el martes 11 de octubre del año 2022 a 4 deportistas para un total de 7 niños alcanzados. Se realizo en el polideportivo municipal del municipio en el cual los niños se desplazaron en un horario diferente a sus prácticas para la realización de las pruebas. Se logro realizar el total de pruebas según el nivel en el que cada niño se encuentra, 2 siendo de iniciación y 5 de fundamentación.

Algunas pruebas fueron realizadas con ayuda de todos los entrenadores presentes de apoyo ya que el trabajo era con niños en condición de discapacidad y no para todos les era posible realizar las pruebas solos, es decir, que en algunas pruebas tuvieron un guía como entrenador para poder terminar las pruebas.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

En el cronograma de se puede evidenciar una primera toma en el mes de mayo, el cual no me es posible obtener los resultados de esa primera toma.

En el mes de octubre como se evidencia en la imagen, es realizada la segunda toma de las pruebas físicas, entre la semana del 2 al 8 y del 10 al 15 de octubre. Y así mismo se dio cumplimiento al desarrollo de las pruebas durante ese rango de tiempo.

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE MAYO DEL 2022																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MES DE OCTUBRE DEL 2022																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

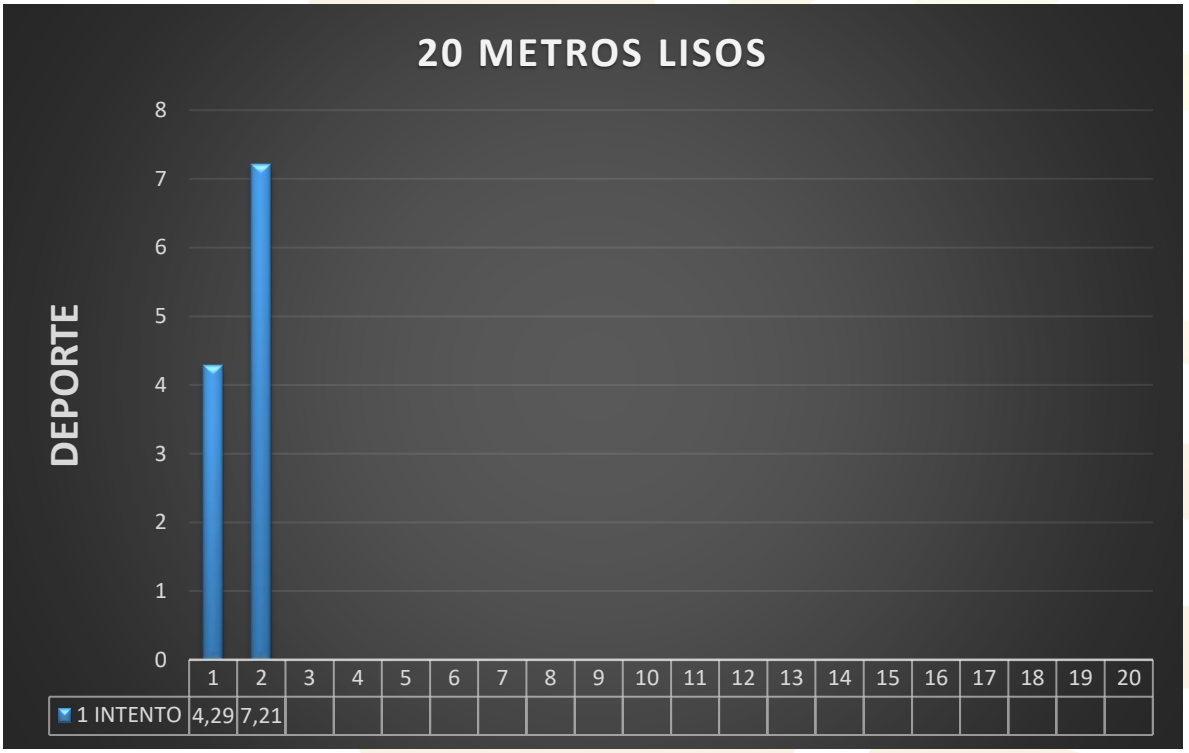
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INTERPRETACIÓN DE DATOS

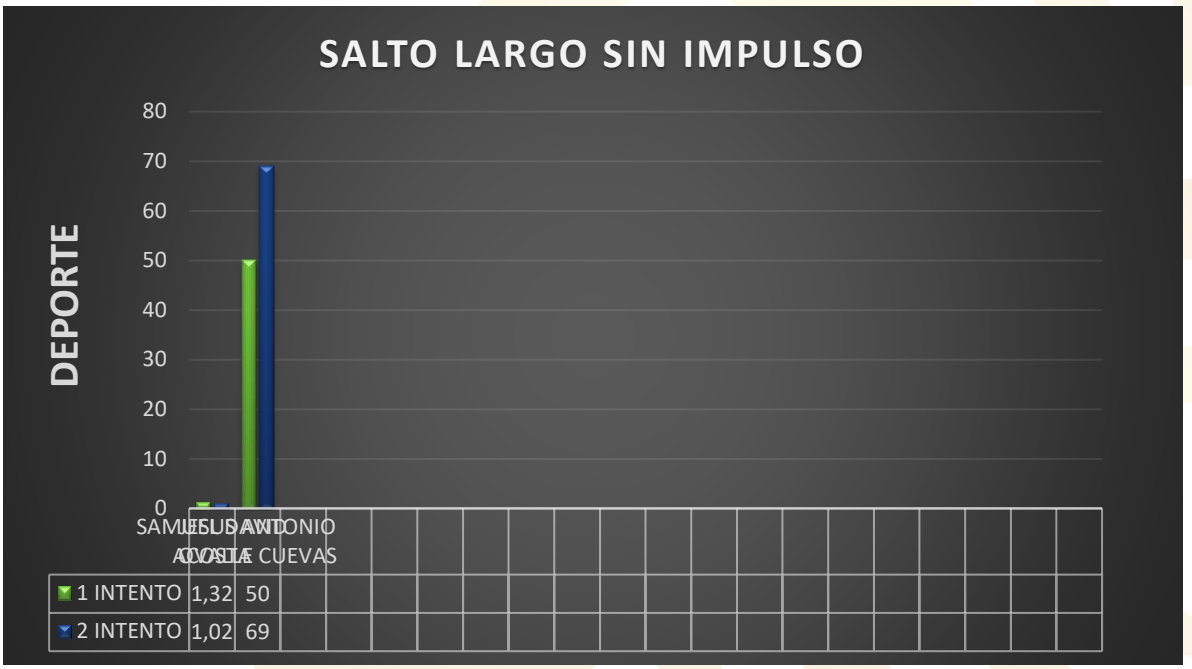
Nivel de iniciación

Niños de 6 y 10 años

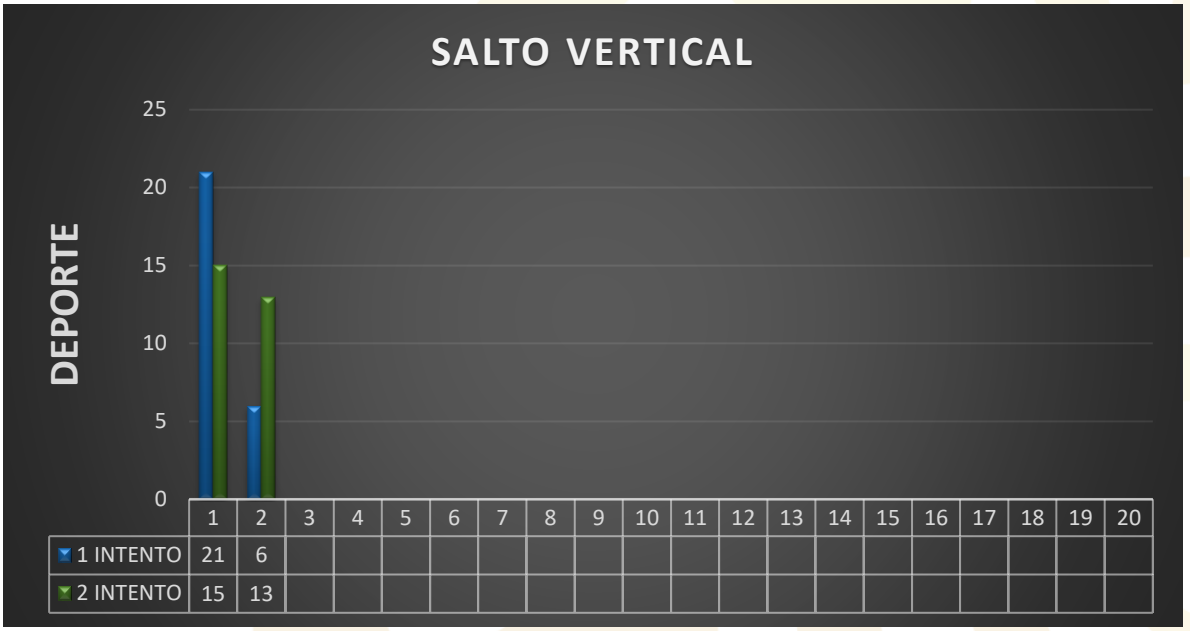
En este análisis se compara un niño de 6 años con hiperactividad a un niño de 10 años de Síndrome de Down.



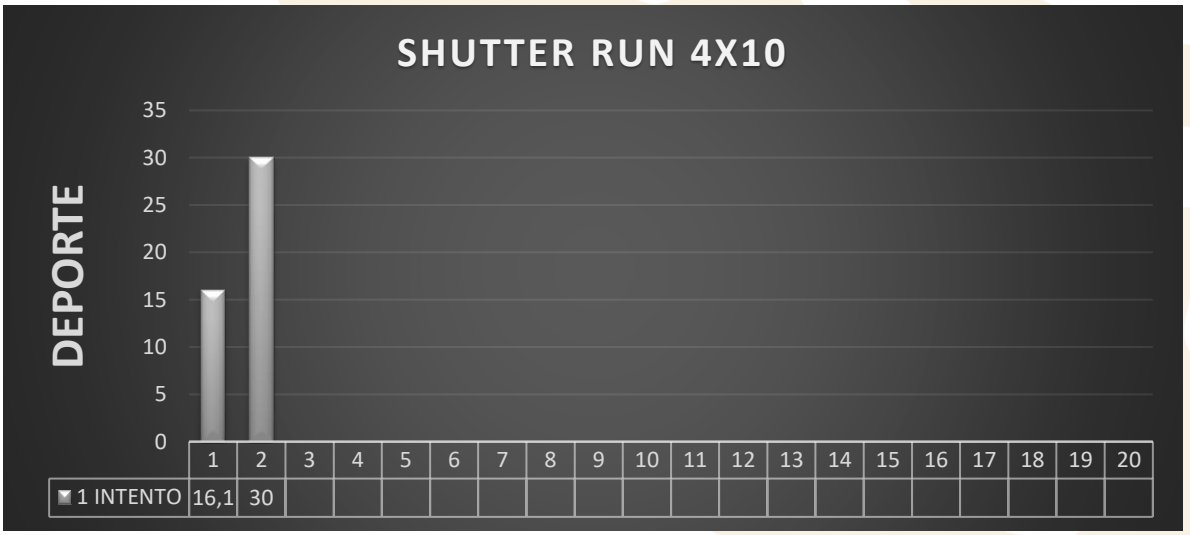
Se realiza un test de 20 metros lisos a un niño con hiperactividad de 6 años (Samuel) y un niño con síndrome de Down de 10 años (Jesús), se puede ver claramente que, a pesar de la diferencia de edad, la condición de Jesús permite que su velocidad no sea la más rápida a la de Samuel teniendo 6 años, por ende, la velocidad de samuel es más rápida que la de Jesús.



Se realiza el test de salto largo sin impulso, en este test se puede evidenciar que un hubo una diferencia significativa entre el primer intento de Samuel con el segundo; Por el otro lado hubo una gran diferencia entre el primer y segundo intento de Jesús. Y en general se puede evidenciar la diferencia significativa de Samuel con Jesús en general en esta prueba.



En la prueba de salto vertical se puede ver una diferencia de 5 centímetros entre los dos intentos de Samuel y una diferencia de 6 centímetros entre los dos intentos de Jesús. Y en general la diferencia de Samuel a Jesús la cual es significativa, por la edad menor de Samuel y la discapacidad de Jesús.



En este test se puede evidenciar una vez mas la diferencia entre la edad de Samuel a la edad y discapacidad de Jesús, dando una diferencia significativa de más o menos 14 segundos de diferencia.



Y por ultimo la diferencia de la capacidad de atención o velocidad de reacción de un estímulo, entre Samuel y Jesús Samuel logra llegar a tener una velocidad mas "rápida" que la de Jesús, siendo de 21 centímetro el mejor resultado de Samuel a 31 centímetros la de Jesús.

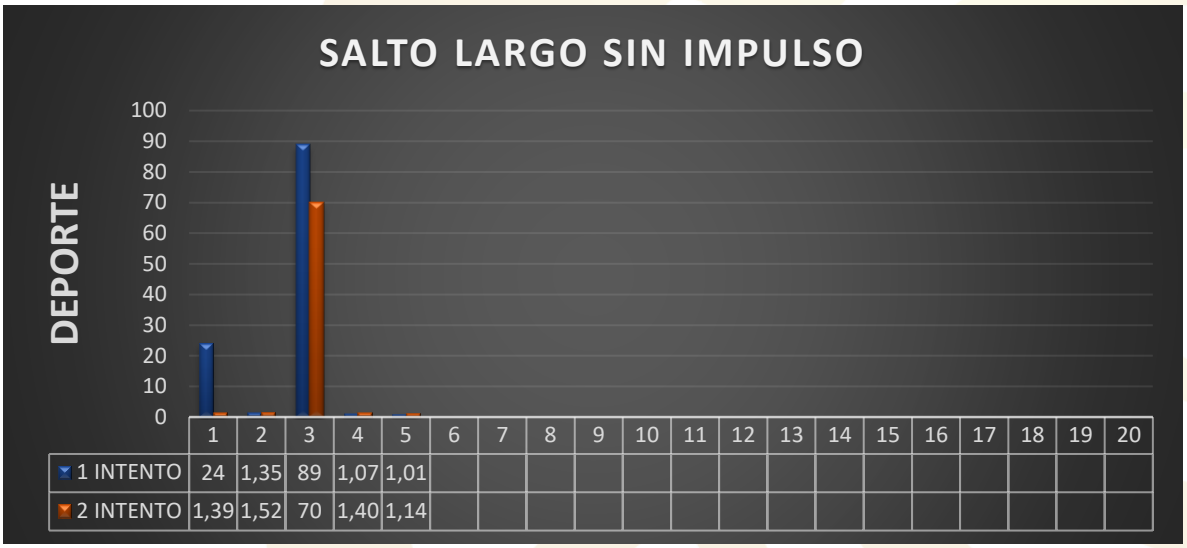
Nivel de fundamentación

Jóvenes de 16 a 25 años en condición de discapacidad

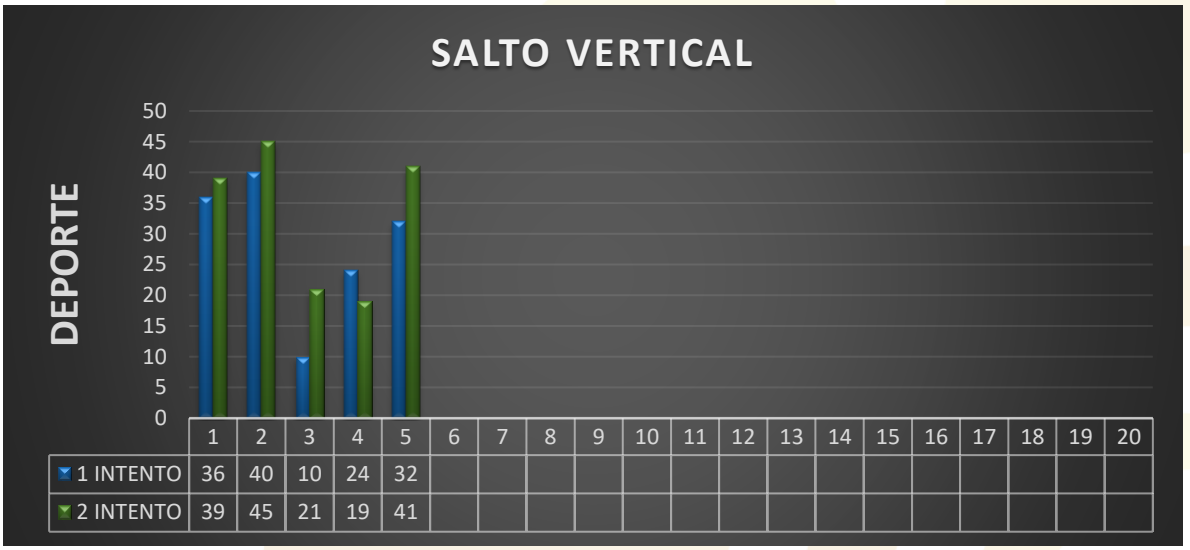


Se analiza en esta grafica la diferencia en segundos de cada uno de los deportistas de la escuela, se ve en primera instancia que 4 de los 5 jóvenes evaluados tienen una diferencia mínima entre tiempos, destacando el

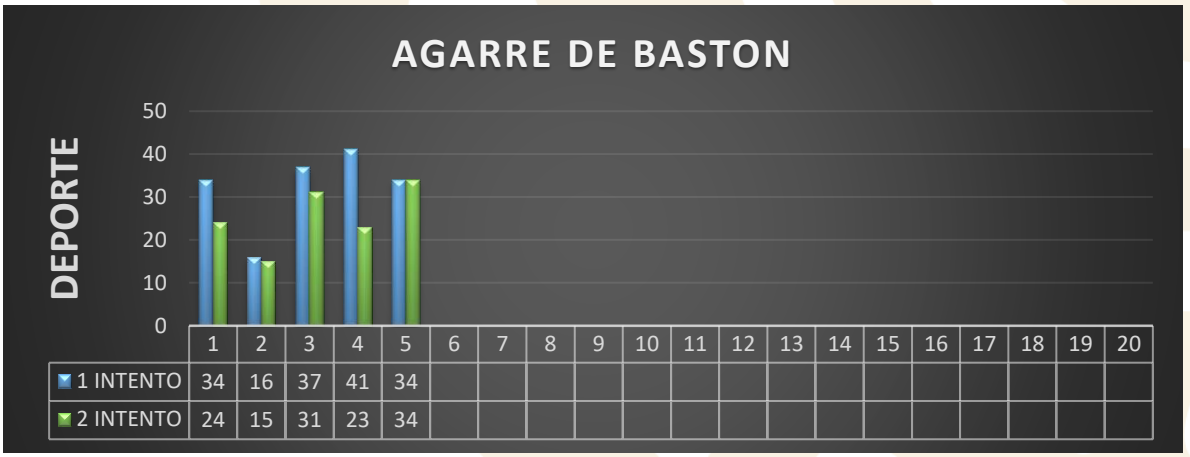
deportista número 2 que tiene una velocidad más rápida que los otros evaluados, y el deportista numero 3 tiene una diferencia bastante amplia, esto se debe a la discapacidad que presenta el cual es un retardo cognitivo, sacando un tiempo de 7 segundos con 92 junto, una diferencia aproximada de 3 a 4 segundos de los demás deportistas.



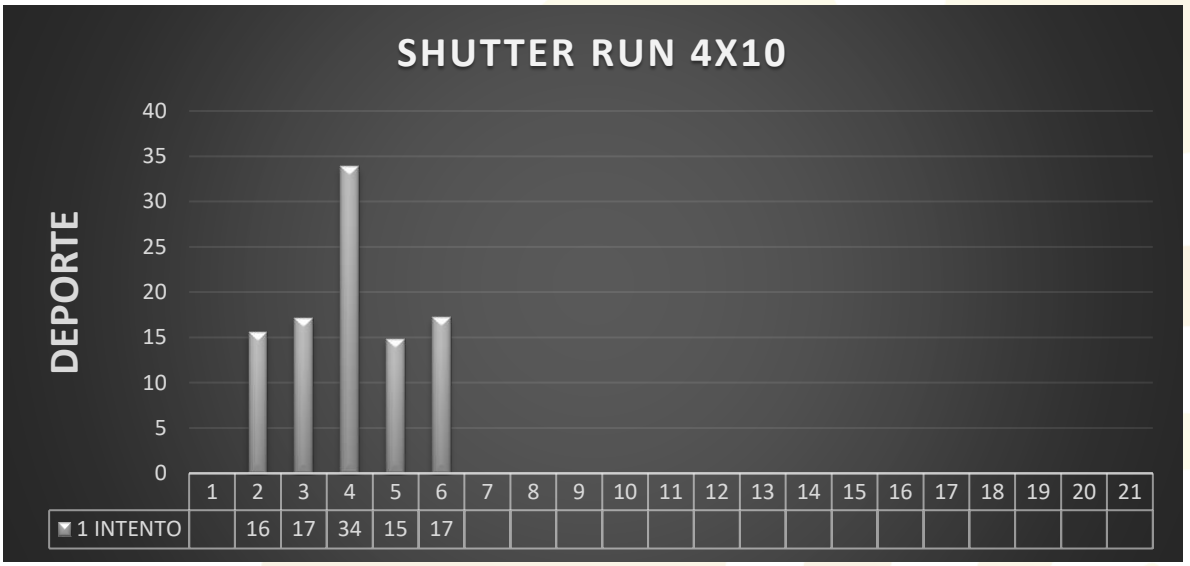
En esta grafica se puede analizar que el deportista numero 3 que tiene el salto mas corto tiene una diferencia muy amplia a diferencia de los de más jóvenes, pero cabe mencionar que es el segundo deportista mas alto que los demás; El joven numero 2 sigue siendo el que marca la diferencia saltando más que los demás. Aun así, se puede ver en cada uno de los deportistas que la diferencia entre un intento y el segundo es bastante significativa.



En esta grafica se puede analizar que no hay una diferencia tan amplia en el deportista numero 3 al deportista numero 4, aunque el deportista sigue siendo el deportista que lleva una diferencia muy amplia en deficiencia a los demás; Por otro lado, el deportista numero 2 continúa siendo el de mejor resultado, pero ya no con tanta diferencia al joven número 1 y 3.



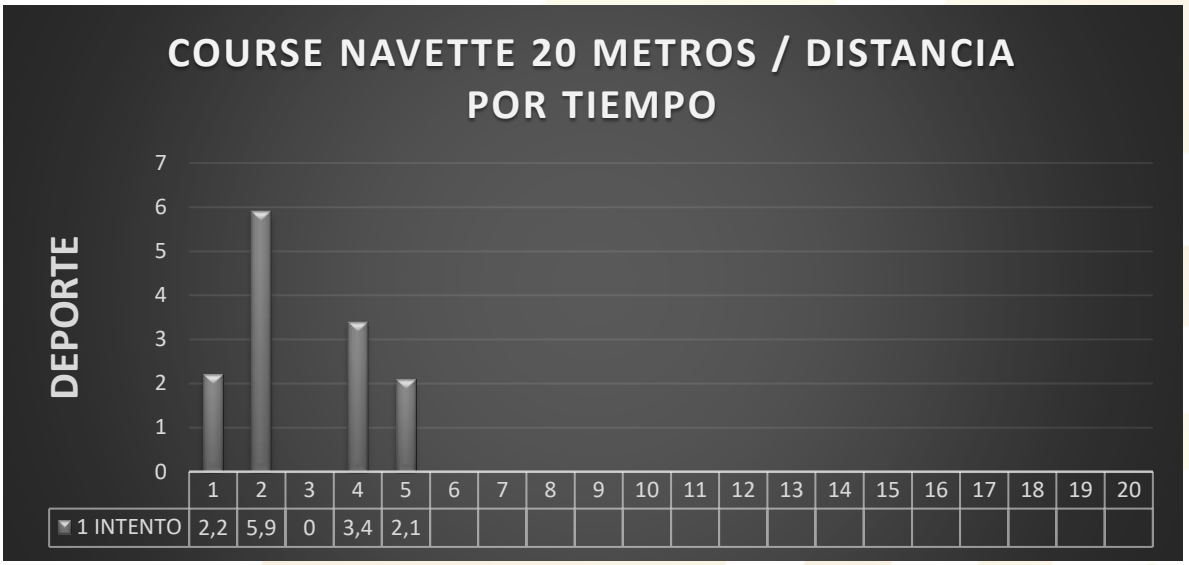
En esta grafica puedo analizar que el joven numero 2 tiene una capacidad de reacción mucho mas alta y significativa a los demás jóvenes, pero, por otro lado, la diferencia amplia que había con el joven numero 3, en este caso ya no se tiene la misma diferencia, se puede ver que uno de sus intentos tiene una mejor velocidad de reacción que otros de sus compañeros.



En el primer joven el resultado es 15,63

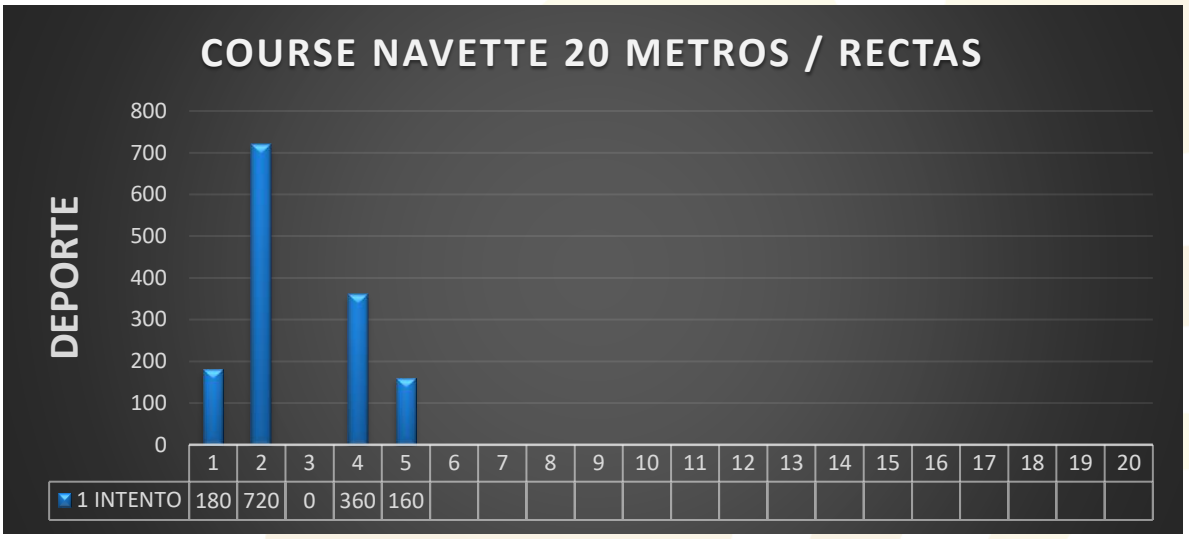
En esta grafica se puede visualizar que el de mejor resultado en las anteriores pruebas no es el de mejor resultado en esta prueba, dos deportistas están con mejor resultado por delante de él, aun así 4 de 5 deportistas tienen una velocidad similar, por el contrario del joven número 3 que su discapacidad hace tener una diferencia de tiempo bastante amplia.

Cabe destacar que el joven numero 3 en esta prueba, la realizo teniendo un entrenador guía para así poder llegar a entender y desarrollar la prueba.



En este test el deportista numero 3 aunque intento realizar la prueba, su capacidad de velocidad no le ayudo y no alcanzo a llegar al cono antes de sonado el pito.

Por otro lado se logra evidenciar que el deportista numero 5 fue el primero en dejar la prueba llegando al nivel 2,1; siguiendo por el deportista numero 1 con una no muy grande diferencia en la etapa número 2,2; el tercero en dejar la prueba fue el deportista numero 4 que logro tener una mayor resistencia a diferencia de los primeros deportistas en dejar la prueba con una etapa de 3,4 y el mejor resultado es llevado por el joven numero 2 dejando la prueba en la etapa numero 5,9 siendo el mejor resultado de este test.



Y por ultima en esta grafica podemos evidenciar el de mayor y menor metros alcanzados, siendo el 5 el de menos metros alcanzados, seguido por el joven numero 1 con una no muy amplia diferencia; el tercer joven es el deportista numero 4 que obtiene una cantidad de metros amplia de 360mts y por ultimo el de mayor cantidad de metros recorrido el deportista numero 2 con un total de 720 metros recorridos.

REFERENCIAS

Indeportes Cundinamarca (2022) -Presentación de baterías de entrada deporte formativo

Colectivo de autores cubanos, Habana (1980). Introducción a la teoría y método de entrenamiento deportivo.

ANEXOS

-Pruebas antropométricas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION Y FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	DEISON SEBASTIAN GOMEZ TOVAR	25	16/07/1997	DISCAPACIDAD	76,8	1,66	91	1,71	97
2	SERGIO JULIAN NUMPAQUE AMAYA	16	13/01/2006	DISCAPACIDAD	55,2	1,75	92,3	1,78	69
3	MIGUEL ANGEL ORTIZ HERRERA	16	29/11/2005	DISCAPACIDAD	74,9	1,71	83	1,72	92
4	JESUS ANTONIO OVALLE CUEVAS	10	29/02/2012	DISCAPACIDAD	44,1	1,34	74	1,31	86
5	SAMUEL DAVID ACOSTA	6	12/11/2015	DISCAPACIDAD	23,9	1,19	61	1,17	58
6	CARLOS FERNANDEZ GUZMAN	24	28/06/1998	DISCAPACIDAD	58,9	1,65	91	1,48	84
7	LUIS MANUEL PERTUZ GARZON	17	2/12/2004	DISCAPACIDAD	67,1	1,63	87	1,64	80
8									
9									

MUNICIPIO EVALUADO:	Apulo
FORMADOR:	YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

-Iniciación

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	SAMUEL DAVID ACOSTA	6	12/11/2015	DISCAPACIDAD	4,29	4,29	1,32	1,02		1,32	21	15		21	16,05	16,05	25	21		21	
2																					
3																					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	JESUS ANTONIO OVALLE CUEVAS	10	29/02/2012	DISCAPACIDAD	7,21	7,21	50	69		69	6	13		13	30,02	30,02	36	31		31	
2																					
3																					

-Fundamentación

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

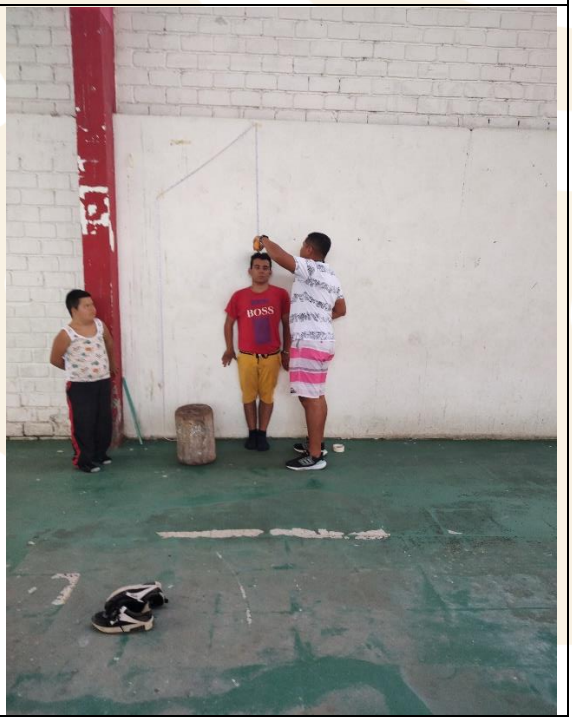
SEGUNDO SEMESTRE

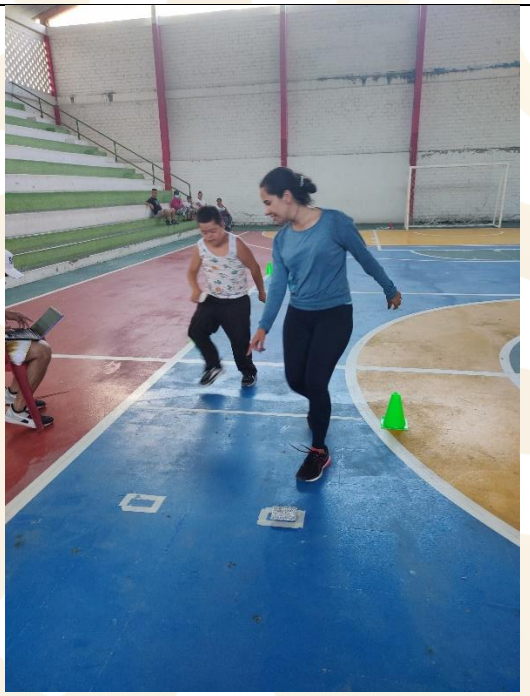
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

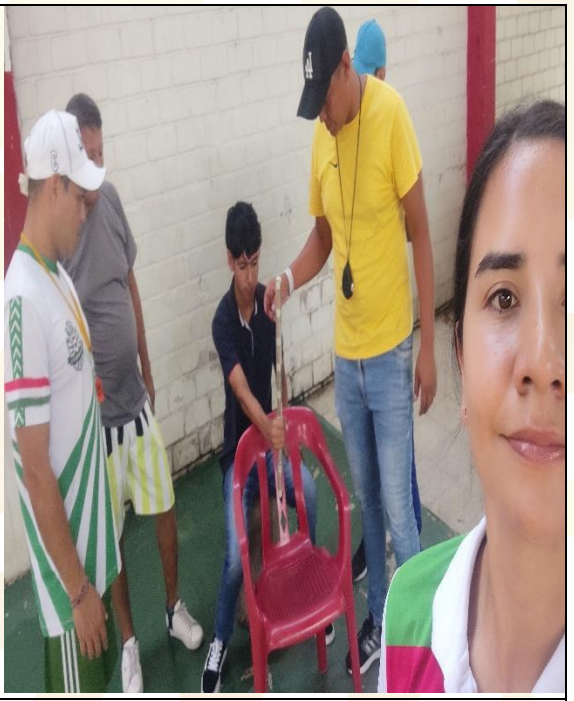
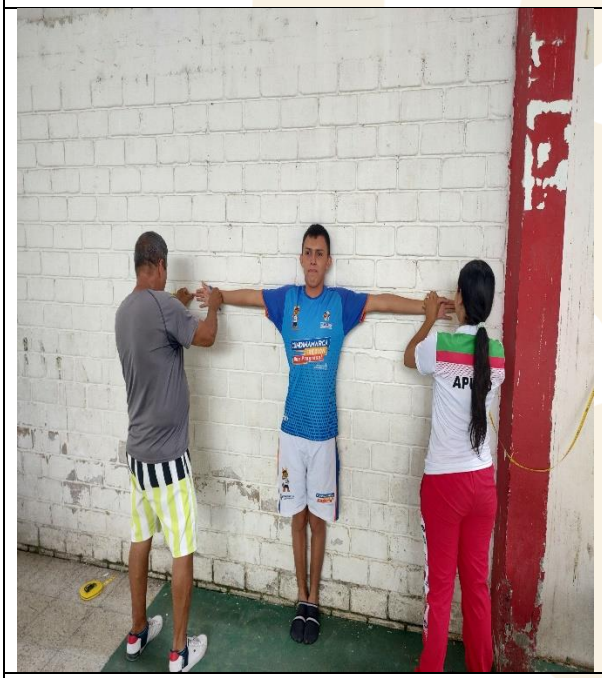
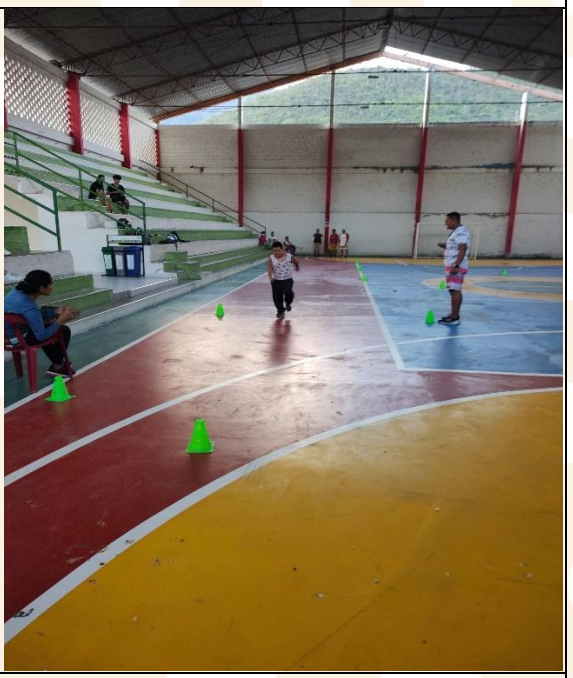
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (230) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (135,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (6) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO						1 INTENTO	2 INTENTO			ETAPA			
1	DEISON SEBASTIAN GOMEZ TOVAR	15	16/07/1997	DISCAPACIDAD	4,54	4,54	24	1,39	1,39	39	16	39	39	15,63	15,63	34	24	34	2,2	16	160	
2	SERGIO JULIAN NUMPAQUE AMAYA	16	13/01/2016	DISCAPACIDAD	3,74	3,74	1,35	1,52	1,52	40	45	45	17,14	17,14	16	15	15	5,9	48	720		
3	MIGUEL ANGEL ORTIZ HERRERA	16	29/11/2015	DISCAPACIDAD	7,92	7,92	89	70	89	10	21	21	33,84	33,84	37	31	31	0	0	0		
4	CARLOS FERNANDEZ GUZMAN	14	28/06/1998	DISCAPACIDAD	4,18	4,18	1,07	1,40	1,4	24	19	24	14,83	14,83	41	23	23	3,4	26	360		
5	LUIS MANUEL PERTUZ GARZON	17	21/12/2014	DISCAPACIDAD	4,4	4,4	1,01	1,14	1,14	32	41	41	17,17	17,17	34	34	34	2,1	15	160		
6																						

-Evidencia fotográfica

EVIDENCIA FOTOGRAFICA INICIACION Y FUNDAMENTACION NATACION ADAPTADO	
PESO	TALLA DE PIE
	

TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SHUTTER RUN 4X10**
	
SALTO VERTICAL	**AGARRE DE BASTON**

INDEPORTES

	
ENVERGADURA	**TEST DE 20 METROS LISOS**
	
TEST DE LEGGER	

INDEPORTES

