ANÁLISIS DE LOS TEST DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE NATACIÓN- SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA

FORMADOR

CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COORDINACIÓN DEL DEPORTE FORMATIVO

CACHIPAY– CUNDINAMARCA

2022

TABLA DE CONTENIDO

1. **Introducción**
2. **Antecedentes**
3. **Justificación**
4. **Planteamiento del problema**
5. **Objetivos**
   - General
   - Específicos
6. **Marco teórico**
7. **Diseño metodológico**
8. **Cronograma de actividades**
9. **Interpretación datos:**

- Cualitativa
- Cuantitativo

Anexos

INTRODUCCIÓN

En el ámbito del deporte son utilizados lo que se conoce como test, los cuales son los que ayudan a medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas, estos test son para poder controlar el estado del deportista, los que están constituidos por unja serie de mediciones preestablecida como parte de la labor sistematizada del entrenador. Este proceso permite conocer las variables del entrenamiento que permite corregir posible diferentes en la planificación. Para poder tener una buena ejecución en la aplicación de los test se debe tener buen control y valorar la información de las influencias de los diferentes estímulos que recibe el deportista en el deporte.

Teniendo en cuenta dicho lo anterior y por su importancia de aplicación , se realizó las medidas antropométricas y test físicos, en la población deportiva de las escuelas de formación de natación, atletismo, ciclismo y futsal del municipio de san Antonio del Tequendama, en las 3 categorías iniciación, fundamentación y perfeccionamiento; las medidas antropométricas que se realizaron fueron: peso corporal, estatura, perímetro de cintura, estatura sentado, envergadura y los test físicos aplicados fueron: test 20 metros lisos, test de salgo largo, test salto vertical, test shuttle run 4x10 mts, test bastón, test Course navette de 20 metros y 300 mts lisos.

Posterior a la realización de los test y las medidas corporales se consolido la información y resultados de los test y se dio un breve análisis de los datos recolectados y una conclusión técnico-pedagógica.

ANTECEDENTES

En el año 2022 se realizo la primera toma de medidas antropométricas y test físicos en el primer semestre del año, mes de mayo, la población perteneciente a la escuela de formación deportiva de natación, esta primera toma se le realizo a 29 deportista.

Medidas antropométricas

Primera toma medidas antropométricas



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					PERIMETRO DE CINTURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		daniel felipe amaya	5	19			:		1,14			:		45			:		42			:	
2		kevin orjuela	6	20			:		1,16			:		47			:		45			:	
3		duvan jimenez	5	21			:		1,15			:		46			:		46			:	
4		jeromino morales	8	20			:		1,17			:		47			:		43			:	
5		jose peralta	6	19			:		1,15			:		46			:		42			:	
6		cristofer peralta	5	22			:		1,01			:		42			:		40			:	
7		Josep Galvis	7	22			:		1,13			:		43			:		43			:	
8		Kristin rojas	7	21			:		1,16			:		46			:		45			:	
9		valeria villa	8	22			:		1,14			:		45			:		43			:	
10		luisa ramirez	6	20			:		1,13			:		43			:		42			:	
11		samuel rondon	7	20			:		1,13			:		44			:		44			:	
12		alejandro rondon	5	19			:		1,08			:		40			:		40			:	
13		Sara Julieth Montaño Vargas	6	20			:		1,1			:		41			:		40			:	
14		Juan David	9	26			:		1,36			:		52			:		49			:	
15		maria valeria puentes	10	29			:		1,4			:		53			:		50			:	
16		marlon david barreto zamudio	9	30			:		1,39			:		52			:		51			:	
17		brayan stiven barreto zamudio	9	28			:		1,37			:		54			:		52			:	
18		maria valentina zamora gomez	9	31			:		1,38			:		54			:		52			:	
19		Cristian matias salamana trujillo	10	34			:		1,41			:		57			:		53			:	
20		juan pablo vargas	12	40			:		1,47			:		56			:		55			:	
21		miguel	11	41			:		1,52			:		59			:		57			:	
22		martin rodriguez	11	39			:		1,55			:		61			:		62			:	
23		mariana solorsano	12	38			:		1,51			:		61			:		60			:	
24		karen sanchez	12	40			:		1,49			:		60			:		59			:	
25		sara hoyos	13	41			:		1,59			:		65			:		65			:	
26		juana mahecha	14	43			:		1,43			:		62			:		60			:	
27		ivan david morales	16	51			:		1.62			:		69			:		67			:	
28		Cristian matias salamana trujillo	15	49			:		1,53			:		65			:		64			:	
29		Marco Antonio rodriguez	17	55			:		1.67			:		63			:		60			:	

Primera toma de test de 8 a 9 años



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (MINUTOS)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTER RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	daniel felipe amaya	5	6	5.6	22.361,50	FALSO	2.3		81	80			12	16	14	80		
2	kevin orjuela	6	5,1	5,1	5,10	FALSO	2.2		92	91			17	15	16	70		
3	duvan jimenez	5	5,8	5,6	5,70	FALSO	2.1		83	84			14	16	15	80		
4	jeronimo morales	8	3,5	3,6	3,55	FALSO	2.2		1,02	1,02			13	13	13	90		
5	jose peralta	6	4,3	3,9	4,10	FALSO	2.1		96	97			14	12	13	90		
6	cristofer peralta	5	4,5	4,5	4,50	FALSO	2.3		76	78			12	14	13	90		
7	Josep Galvis	7	3,1	3,2	3,15	80	2.2		1,34	1,36			15	15	15	80		
8	Kristin rojas	7	3,5	3,2	3,35	60	2.3		1,32	1,31			14	11	12,5	90		
9	valeria vila	8	3,4	3,5	3,45	50	2		1,4	1,41			13	14	13,5	80		
10	luisa ramirez	6	4,1	4,3	4,20	FALSO	2.3		1,37	1,4			14	12	13	90		
11	samuel rondon	7	3,9	4,1	4,00	FALSO	2.1		1,4	1,38			15	13	14	80		
12	alejandro rondon	5	5,3	5,6	5,45	FALSO	2.3		1,25	1,26			14	15	14,5	80		
13	Sara Julieth Montaño Vargas	6	4,9	5	4,95	FALSO	2.3		1,36	1,37			12	16	14	80		

Desde una perspectiva pedagógica y práctica, el análisis de los datos recolectados por medio de los test, muestra claramente una caracterización previa a los capacidades que contempla cada niño a la fecha de realizar el test.

Primera toma de test grupo de 9 a 10 años



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (MINUTOS)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTER RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Juan David	9	2,7	3,1	2,90	90	3,20	FALSO	89	91			18	20	19	40		
2	maria valeria puentes	10	3	2,9	2,95	90	2,4		83	85			19	17	18	40		
3	marlon david barreto zamudio	9	2,8	3,2	3,00	80	2,6		96	98			21	17	19	40		
4	brayan stiven barreto zamudio	9	2,5	2,8	2,65	90	2.6		89	93			18	16	17	50		
5	maria valentina zamora gomez	9	2,9	2,8	2,85	90	3,2		76	78			21	17	19	40		
6	Cristian matias salamana trujillo	10	3,5	3,5	3,50	FALSO	2,5		1.10	1.15			19	16	17,5	FALSO		

En el nivel de fundamentación solo se le realizaron los test a 6 niños ya que el dia de realizar el test presentamos mucha ausencia, pero podemos evidenciar las capacidades que cada niño tiene.

Primera toma de test grupo de 11 a 13 años

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (MINUTOS)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTER RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	juan pablo vargas	12	3,2	3,2	3,20	FALSO	4,3	FALSO	1,72	1,71	1,715		15	14	14,5	FALSO	0	100
3	miguel	11	3,3	3,3	3,30	FALSO	4,1	FALSO	1,65	1,66			14	12	13	70	0	100
4	martin rodriguez	11	3,2	3,2	3,20	FALSO	3,7	FALSO	1,57	1,57			21	13	17	50	0	100
5	mariana solorsano	12	3,1	3,2	3,15	FALSO	5,1	FALSO	1,69	1,7			14	15	14,5	FALSO	0	100
6	karen sanchez	12	3,4	3,3	3,35	FALSO	4,3	FALSO	1,71	1,69			10	8	9	90	0	100
7	sara hoyos	13	3,5	3,5	3,50	FALSO	4,1	FALSO	1,75	1,73			9	11	10	90	0	100

Esta toma de test se aplicó solo a 7 niños y niñas, evidenciamos que cuentan con cualidades necesarias para la práctica del deporte y con características motoras en buen desarrollo

Primera toma de test al grupo de 14 a 17 años

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (MINUTOS)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTER RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	juana maheche	14	3,5	3,4	3,45	FALSO	5,5	FALSO	1,81	1,84	1,825		20	14	17	50	0	100
3	ivan david morales	16	3,6	3,5	3,55	FALSO	5,6	FALSO	1,84	1,82			11	9	10	90	0	100
4	Cristian matias salamana trujillo	15	3,2	3,3	3,25	FALSO	4,9	FALSO	1,84	1,86			13	8	10,5	FALSO	0	100
5	Marco Antonio rodriguez	17	3,4	3,2	3,30	FALSO	5,5	FALSO	1,83	1,86			14	0	7	90	0	100

en este grupo solo se le aplico la toma de test a e deportistas, donde se pudo observar diferentes resultados en cuanto a la mujer y los dos hombres. Evidenciamos un amplio resultado de los hombres en las niñas al momento de evaluar resultados. Los niños cuentan conmas facilidad el desarrollar las actividades y mejores resultados.

JUSTIFICACIÓN

En el municipio de san Antonio del Tequendama específicamente en las escuelas de formación no se lleva un registro sobre los avances físicos, técnicos ni incluso tácticos de los

beneficiarios de estos procesos formativos, es por eso que se realizó la aplicación de las medidas antropométricas y de los test físico en los usuarios pertenecientes a las escuela de natación, atletismo, ciclismo y futsal, lo cual ayuda para evidenciar los puntos altos y bajos de cada uno de los beneficiarios y así mismo poder tener un panorama más claro, incluso para la planeación de las sesiones de clase enfocadas en las necesidades de esta población.

De años anteriores no se tienen registros de que hayan realizado test a los beneficiarios de la ninguna escuela de formación solamente se vinieron a implementar este tipo de tes desde el 2020.

Este año (2022) se realizó una batería de test enfocada en las mismas mediciones y pruebas, pero con falencias a la hora de recolectar los datos, es por eso que este mes de octubre se especificó más exactamente la problemática de la comunidad (escuela de formación) y los test pertinentes para grupo poblacional y así tener la efectividad necesaria a la hora de aplicar los test y recolectar los datos de estas pruebas.

Todo lo anterior nos lleva a ver la utilidad y la importancia que tiene la aplicación de los test a cualquier tipo de escuela de formación, esto nos abre un panorama más claro sobre los trabajos a realizar dentro del proceso formativo y pedagógico de la escuela de formación deportiva, en este caso, de la escuela de atletismo del municipio.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La aplicación de estos test y medidas antropométricas, no presentan ningún informe el cual ayude al proceso de evaluación del deportista. La no aplicación o control sistemático de estos test deportivos, pueden afectar el control o proceso deportivo en cada uno de los individuos, al pasar los años los procesos deportivos, han dejado de lado la parte pedagogía o escrita, para poder solo ejecutar la parte práctica.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Medir y valorar las diferentes capacidades físicas básicas, en sus diferentes facetas deportivas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

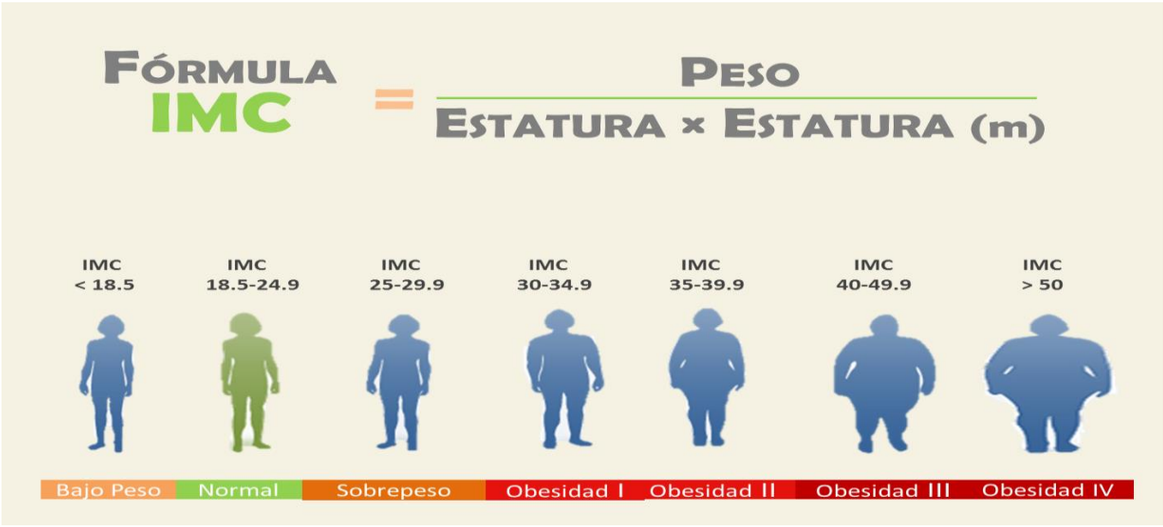
- Aplicar test físico específicos en los deportistas
- Realizar medidas antropométricas en los deportistas
- Resaltar las capacidades físicas y antropométricas de cada deportista

MARCO TEORICO

En el marco teórico se resaltará la importación de cada factor de los test y medidas antropométricas realizadas, los cuales ayudaron a la identificación de las características y habilidades a resaltar de cada deportista.

- PESO CORPORAL

El índice de masa corporal (IMC) es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros. El IMC es un método de evaluación fácil y económico para la categoría de peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad.



- ESTURA DE PIE

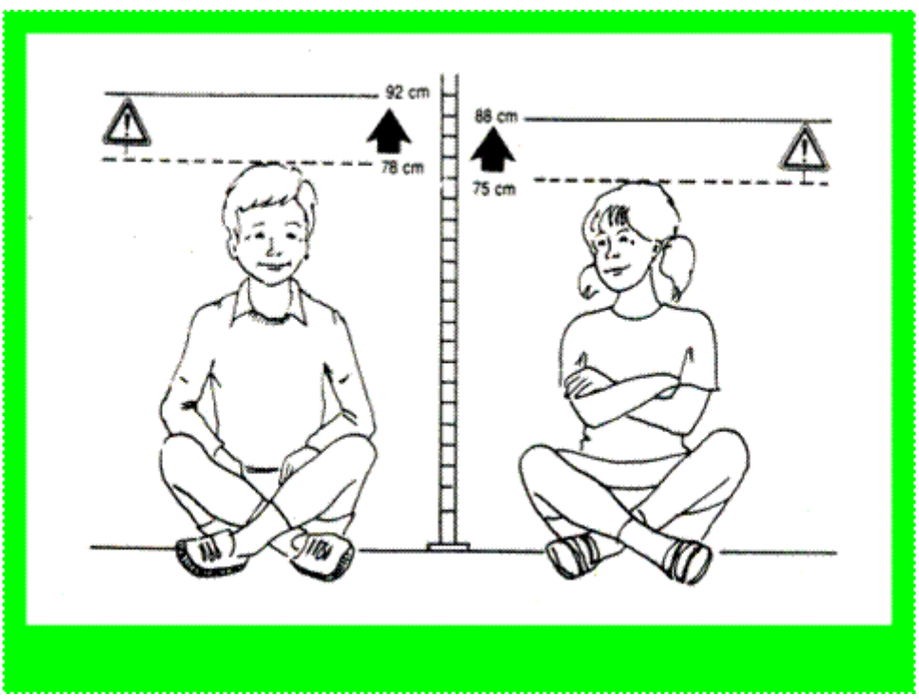
Su medición se realiza con el tallímetro o con un metro pegado a la pared, se debe realizar cuando el sujeto se encentra en la posición de pie, con talones, pantorrillas, glúteos, espalda y cabeza en contacto con la superficie anterior del instrumento o con la pared. Los talones unidos y los pies separados en un ángulo de 45º. La línea media sagital del niño debe coincidir con la línea media del instrumento, la cabeza orientada según el plano de Frankfurt, es decir, que el borde inferior de la órbita ocular y el meato articular esté alineados horizontalmente. Se debe deslizar la pieza móvil del tallímetro, hasta ponerla en contacto con el Vertex presionando ligeramente. Se le ordena al niño inspirar y mantener el aire, tomando la medida en el metro o

estadiómetro. Es importante verificar que en ese momento el niño conserve la postura descrita anteriormente. Material: Tallímetro o cinta métrica pegada a la pared.



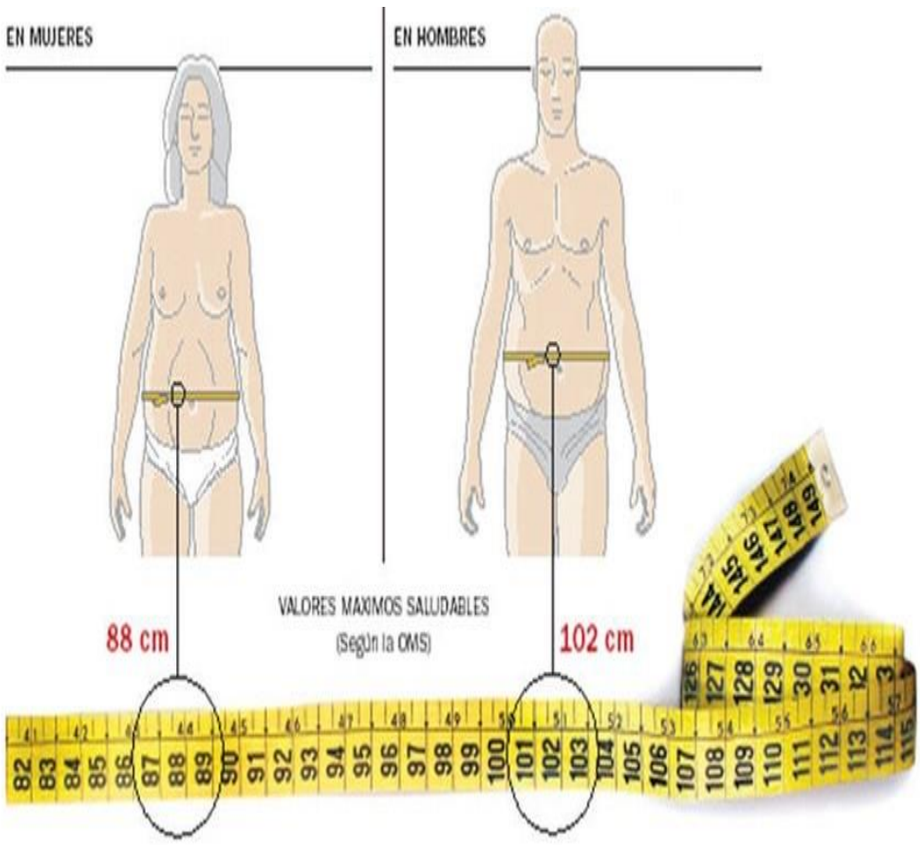
ESTURA SENTADO

El individuo se dispondrá con la espalda recta, en estado de inspiración y sentado en un banco o silla. SE medirá desde la altura del banco hasta el punto más álgido del cuerpo



PERÍMETRO DE LA CINTURA

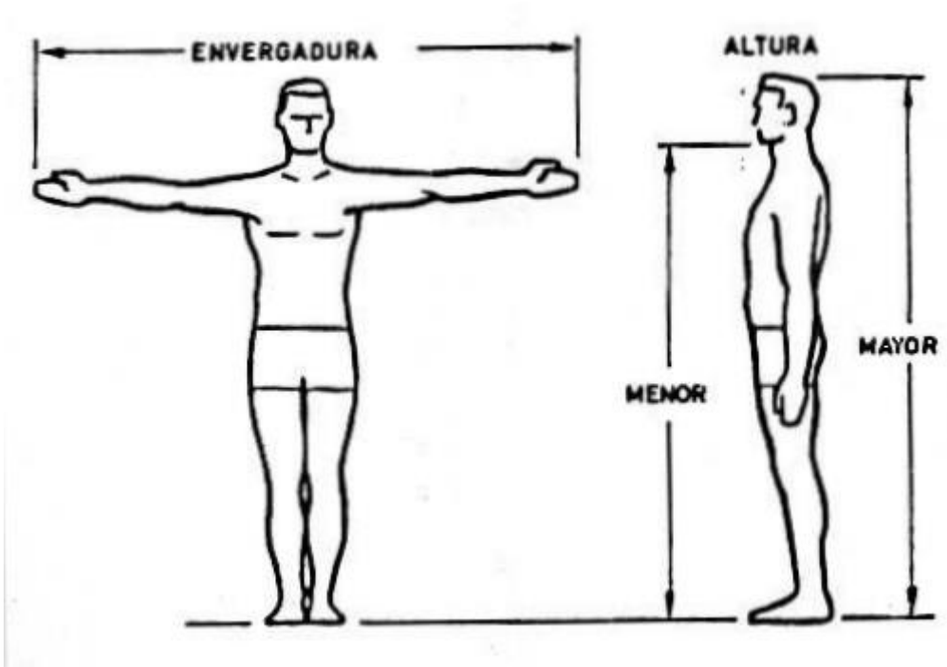
La medición de la circunferencia de cintura debe ser realizada a nivel la línea media axilar, en el punto medio entre el reborde costal y la cresta iliaca, con una huincha plástica no deformable. Se realiza con el paciente en posición de pie, y al final de una espiración normal.



ENVERGADURA

Es la distancia entre los puntos más distales de los terceros dedos de ambas manos.

- Puntos de referencia**:** Desde el punto más distal del dedo medio de una mano hasta su homólogo en la otra mano.
- Posición**:** Se mide con los brazos completamente extendidos de manera horizontal. El paciente puede permanecer de pie apoyado sobre una pared o en decúbito dorsal.

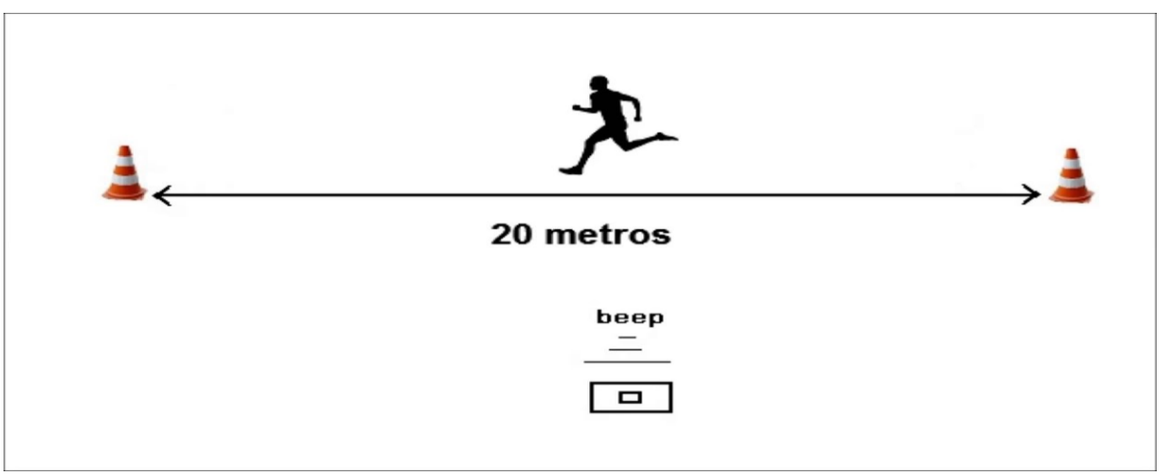


TEST 20 METROS

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración

Protocolo y metodología de evaluación: los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyo a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras “en sus marcas”, listos, YA” y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronometro.

Unidad de medida: Segundos.



SALTO LARGO SIN IMPULSO

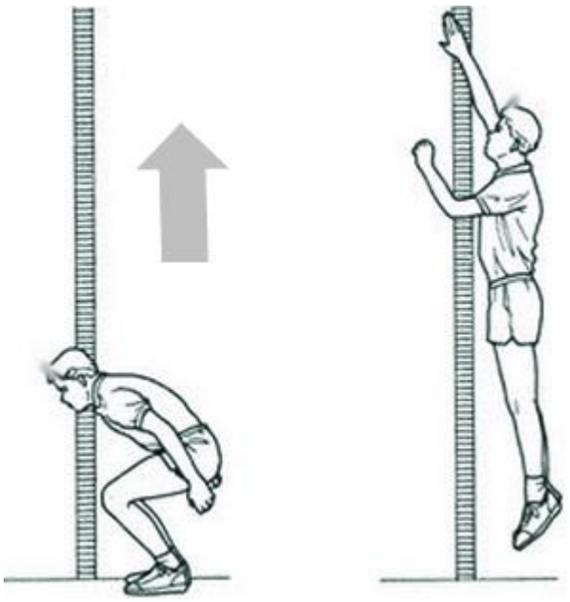
Objetivo: Medirla fuerzsa explosiva del tren inferior

Protocolo y metodología de evaluación: las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comiensza de pie con los pies ligeramente separados entre si y por debajo de la linea de los hombros, inmediatamente detrás de una linea dibujada en el suelo, luego, el participante salta lo más lejos posible, anterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la linea de salida y el talon del pie retrasado. Se considero el mejor resultado de dos ensayos.



SALTO VERTICAL

La capacidad de salto vertical es una habilidad crucial en el desempeño de varios deportes como voleibol, baloncesto y el fútbol. La ejecución de esta tarea motora depende de la coordinación de las acciones segmentarías del cuerpo, que está determinada por la interacción entre las fuerzas musculares (modulada por impulsos enviados por el sistema nervioso central) y la red de momentos que son generados alrededor de las articulaciones para cumplir con las exigencias mecánicas de la tarea.



SHUTTLE 4X10M

Objetivo:Medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación.

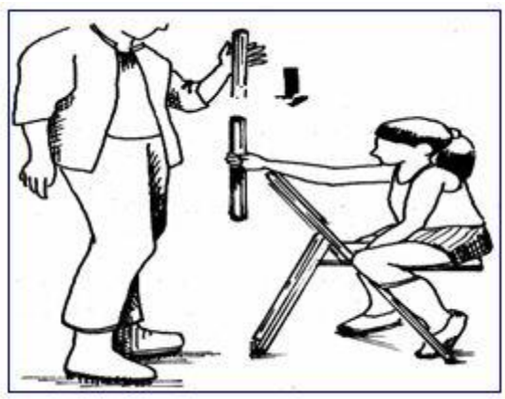
Protocolo y metodologia de evaluación: test de correr y girar a la maxima velocidad (4x10m) dos lineas paralelas se dibujaran en el suelo (con cinta) a 10 metros de distancia. En la linea de salida hay una esponja (b) y en la linea opuesta hay dos esponjas (a,c). cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (a), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (a)se cambiara por la esponja b, en la línea de sálida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja b por la esponja c y volverá corriendo a la línea de salida.



TEST DEL BASTÓN

Objetivo: Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.

Protocolo y metodología de evaluación: El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5cm, 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 semi-cerrada) y la vista fija en el bastón.

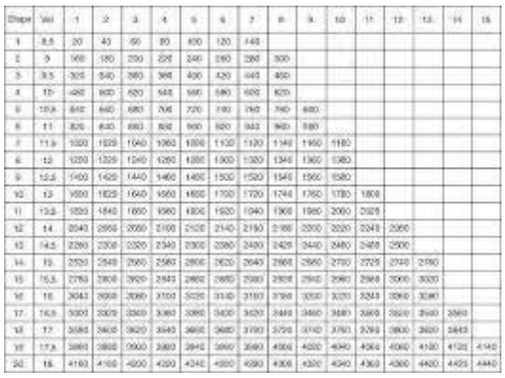


TEST COURSE NAVETTE DE 20 METROS

Objetivo: Medir el VO2max (indirecto)

Protocolo y metodología de evaluación: El protocolo del 20m-SRT tiene las siguientes caracteristicas: es un test audible, incremental, continuo (sin pausas), maximo hasta la fatiga, de aceleración y desaceleración (ir y volver). Consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 lineas separadas por 20m doble sentido, ida y vuelta. El test tiene un total de 20 etapas, y la cantidad de repeticiones de 20m se incrementa en forma analoga a la velocidad. Esto se debe a que, al aumentar la velocidad, los sujetos recorren más rápido los 20m. por este motivo la primera etapa tiene 7 repeticiones de 20m y la ultima etapa tiene 15 repeticiones.

Unidad de medida: Minutos, solo un intento.



- 300 MTS PLANOS

La capacidad de salto vertical es una habilidad crucial en el desempeño de varios deportes como voleibol, baloncesto y el fútbol. La ejecución de esta tarea motora depende de la coordinación de las acciones segmentarías del cuerpo, que está determinada por la interacción entre las fuerzas musculares (modulada por impulsos enviados por el sistema nervioso central) y la red de momentos que son generados alrededor de las articulaciones para cumplir con las exigencias mecánicas de la tarea.

DISEÑO METODOLÓGICO.

Se realizo la convocatoria en las escuelas de formacion deportivas del minicipio pertenecientes al proceso liderado por indeportes para la aplicación de las pruebas fisicas y motrices en los deportistas pertenecientes de ella. en donde la prueba de 300 metros planos solamente era para el grupo de beneficiarios de 11 a 13 años de edad, el cual no se realizo por motivo de que no habia un escenario adecuado para ello y el test course navette de 20 metros que se realizaba unicmanete a los beneficiarios de 14 a 17 años; los demás test se realizaban a los niños de 6 a 10 años al igual que los demás beneficiarios de 11 a 17 años de edad.

De igual forma se realizo la medidas antropometricas de cada deportista de la escuela. Para la aplcacion de los test se presentaron 35 deportista de la escuela de natacion.

Luego de la aplicación de la batertia de test, se procedio a reunir los resutlados de cada una de las pruebas y mediciones para posteriormente dar un analisis cualitativo y cuantitativo de de estos test que se realizaron a los beneficiarios de la escuela de formación .**INTERPRETACIÓN DATOS**

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	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	SOFIA MARMOLEJO GONZALES	6	20/2/2016	NATACION	43,4	142,5	134	1,38	77,7
2	MATHIAS TORRES PARRA	7	13/3/2015	NATACION	28	132,45	100	1,33	61
3	OMAR SANTIAGO SALAMANCA ARDILA	7	4/6/2015	NATACION	27	132,45	100	133	61
4	ELENA VARGAS LEAL	7	19/7/2015	NATACION	27	133	100	1,33	61
5	JUAN JOSE VARGAS LEAL	7	2/11/2015	NATACION	29	130	103	1,33	65
6	IVAN ANDREY GARCIA	8	6/3/2014	NATACION	31	130	103	1,34	65
7	JOSE MIGUEL VELOZA	8	18/8/2014	NATACION	29	135	101	133	59
8	EMILIO JARAMILLO SUAREZ	8	28/8/2014	NATACION	25	128	92	126	56
9	JOHAN STEVEN PAREDES MELENDEZ	8	16/8/2014	NATACION	24	125	89	122	54
10	ANA SOFIA MOYA NOSSA	7	16/11/2015	NATACION	30	138	105	138	58
11	YAN BENDER SUSA	7	5/5/2011	NATACION	36	141	102	139	66
12	SARA VALENTINA ESPINEL MONTENEGRO	9	4/9/2013	NATACION	29	135	101	133	59
13	DANIEL FELIPE CASTELLANOS ZAMORA	9	12/8/2013	NATACION	25	128	92	126	56
14	VALERI SOFIA PARRADO HOCHMUTH	9	3/7/2013	NATACION	29	130	103	1,33	65
15	SOFIA BARBOSA LEON	9	17/5/2013	NATACION	43,4	142,5	134	1,38	77,7
16	KELI YOJANA	9	24/3/2013	NATACION	28	132,45	100	1,33	61
17	JUANA ESMERALDA BONILLA MONCADA	9	25/11/2013	NATACION	28,2	130,7	100	132	66
18	MARCO ANTONIO RODRIGUEZ	9	11/6/2013	NATACION	30,5	132,08	102	134	65
19	CRISTIAN MATIAS SALAMANA TRUJILO	10	23/6/2012	NATACION	36	140	110	134	68
20	MARIA VALENTINA ZAMORA GOMEZ	10	2/12/2012	NATACION	37	139	110	135	69
21	IVAN DAVID MORALES	9	5/11/2013	NATACION	36	138	111	134	70
22	SAIRA VIVIANA JAVELA	10	3/7/2012	NATACION	30,5	132,08	102	134	65
23	LINA SOFIA PACHON CORTES	10	24/2/2012	NATACION	31	134	104	135	68
24	YAN BENDER SUSA	11	5/5/2011	NATACION	41,4	150	114	151	75
25	DANIEL ANDRES RODRIGUEZ ROJAS	11	14/8/2011	NATACION	32	131	105	134	66
26	alejando gomez	11	15/10/2011	NATACION	53	165	86	163	81
27	juana sofia mahecha	11	13/6/2011	NATACION	29,1	141	63	145	59
28	daniel felipe amaya	11	3/7/2011	NATACION	49,2	156	79	158	75
29	kevin orjuela	11	6/10/2011	NATACION	36	138	111	134	70
30	duvan jimenez	11	13/12/2011	NATACION	38	163	116	161	73
31	daniel viasus	12	4/6/2010	NATACION	39	164	117	160	72
32	matias montilla	12	7/7/2010	NATACION	38	163	115	160	72
33	jeromino morales	14	13/8/2009	NATACION	37,9	1,63	116	1,61	75
34	jose peralta	14	20/11/2009	NATACION	86.60	166	126	178	88
35	cristofer peralta	14	10/7/2009	NATACION	59.80	171,1	129	175	71
36	Josep Galvis	15	9/8/2008	NATACION	69	179	90	183	85
37	Kristin rojas	15	14/11/2008	NATACION	53	175	85	174	72

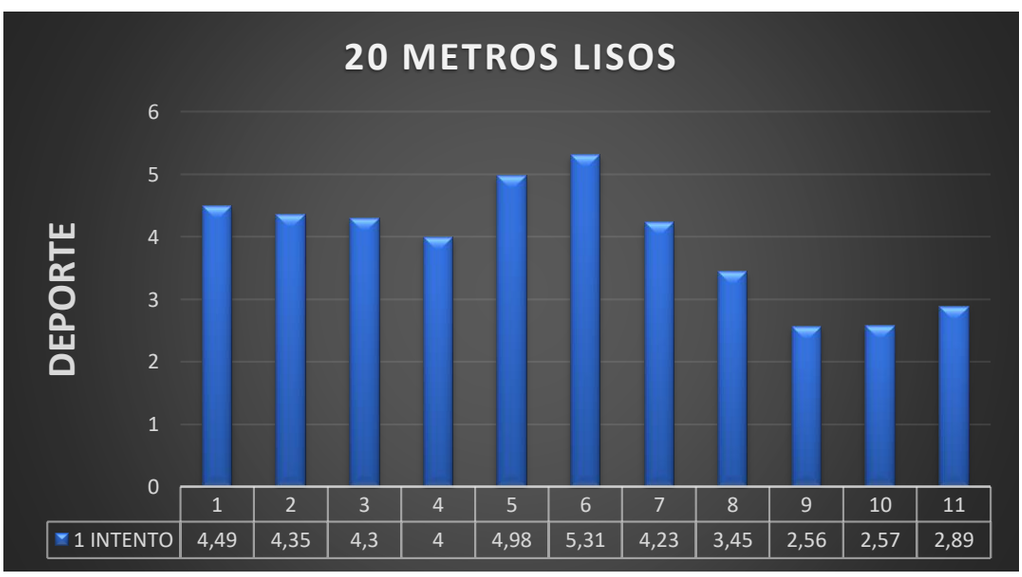
Cualitativa: Los beneficiarios que asistieron a las mediciones antropometricas fueron de los grupos formativos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en donde se hicieron 5 mediciones, como lo fue el peso corporal, estatura, estatura sentado, envergadura y perimetro abdominal tanto a los hombres como mujeres.

En el cuadro que se muestea anteriormente donde esta plasmado los resultados en cada una de las mediciones que ayudan al instructor a llevar un control de cacada uno de los beneficiarios.

- Cuantitativo:

  Se le realizo las medidas antropometricas a 37 deportista pertenecientes a la escuela de formacion de edades entre los.

TEST DEPORTISTAS DE 8 AÑOS

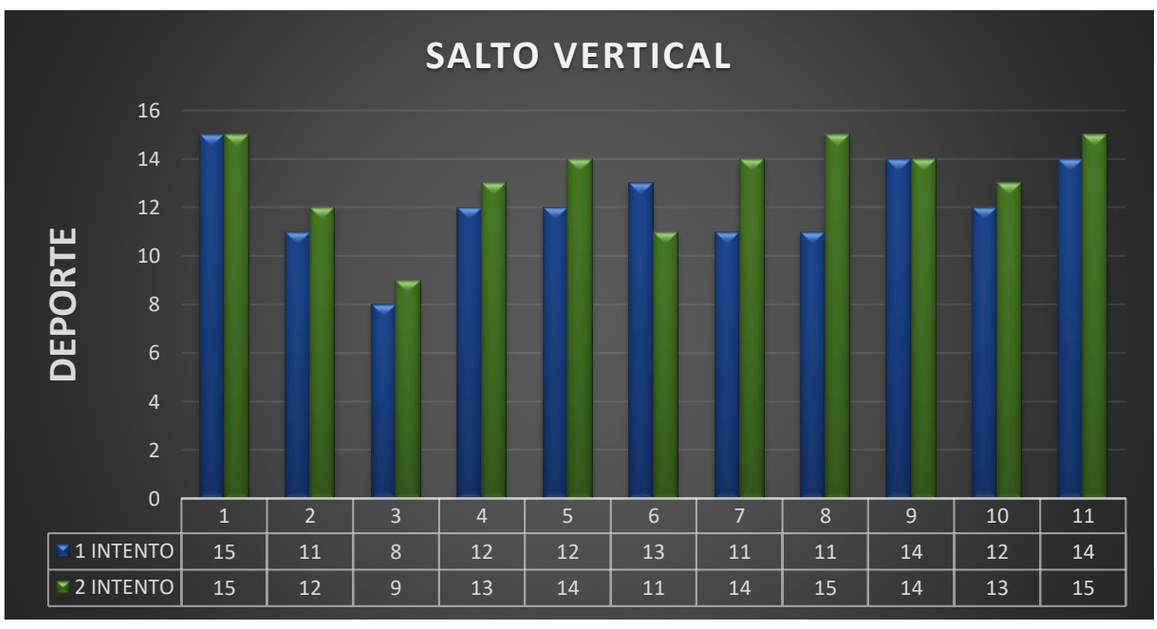


ANALISIS: En la prueba de 20 mts planos se puede obervar que el deportista que tuvo mejor tiempo fue el con un tiempo de 6 con tiempo 5,31 y el de menor resultado fue 9 con un tiempo de 2,56 , el resto de los deportistaas tuvieron tiempos intermedios al del primero el ultimo.



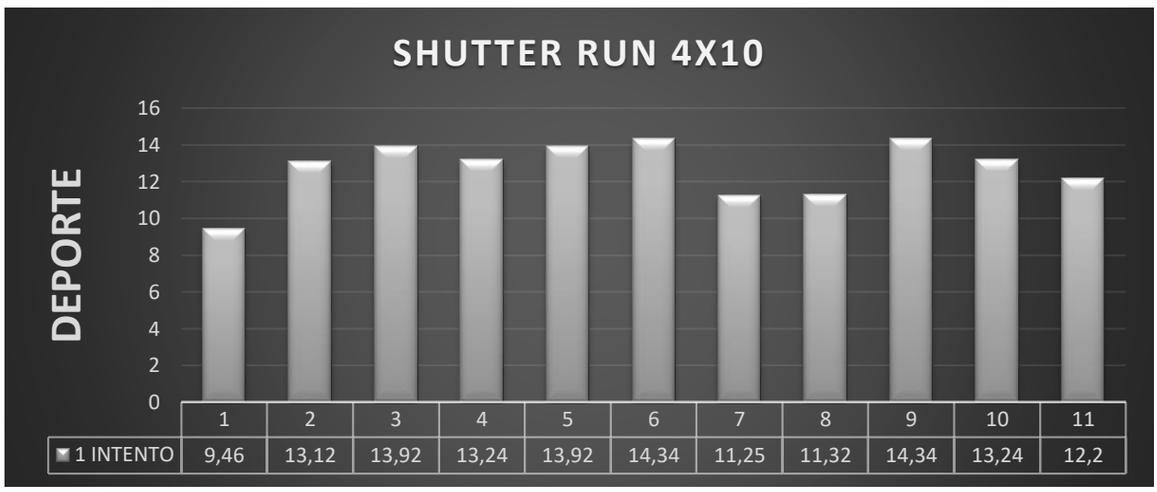
	SOFIA MARMOLEJO GONZALES	MATHIAS TORRES PARRA	OMAR SANTIAGO SALAMANCA ARDILA	ELENA VARGAS LEAL	JUAN JOSE VARGAS LEAL	IVAN ANDREY GARCIA	JOSE MIGUEL VELOZA	EMILIO JARAMILLO SUAREZ	JOHAN STEVEN PAREDES MELENDEZ	ANA SOFIA MOYA NOSSA	YAN BENDER SUSA
1 INTENTO	120	107,3	120	125	114	115	112	128	131	120	46
2 INTENTO	107,8	131	120	107,8	111	113	126	121	126	131	120

ANALISIS: en estos resultados del salto verticar sin impulso podemos analisar que cada deportista en sus dos saltos realizaron resultados parecidos, se resalto el deportista johan steven paredes

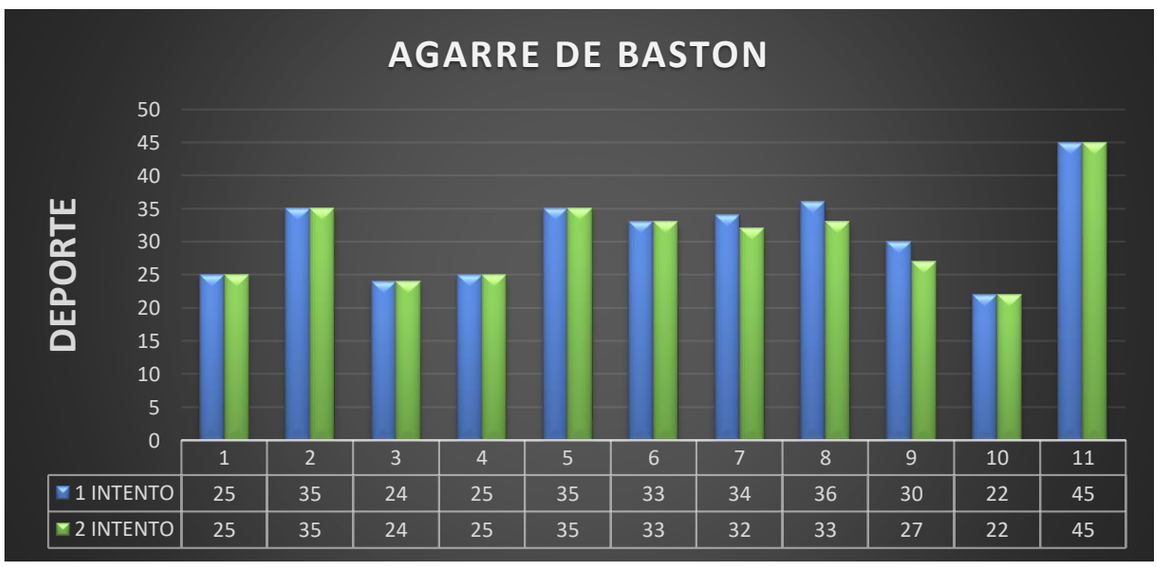


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 INTENTO	15	11	8	12	12	13	11	11	14	12	14
2 INTENTO	15	12	9	13	14	11	14	15	14	13	15

ANALISIS : en la prueba de salto vertical de los deportisas se resalta el resultado del deprotista # 1 ya que realizo un salto de 15 en su segundo intento mayor al primer intento, en cuanto al menor salto fue el # 3 con un salto de 8.

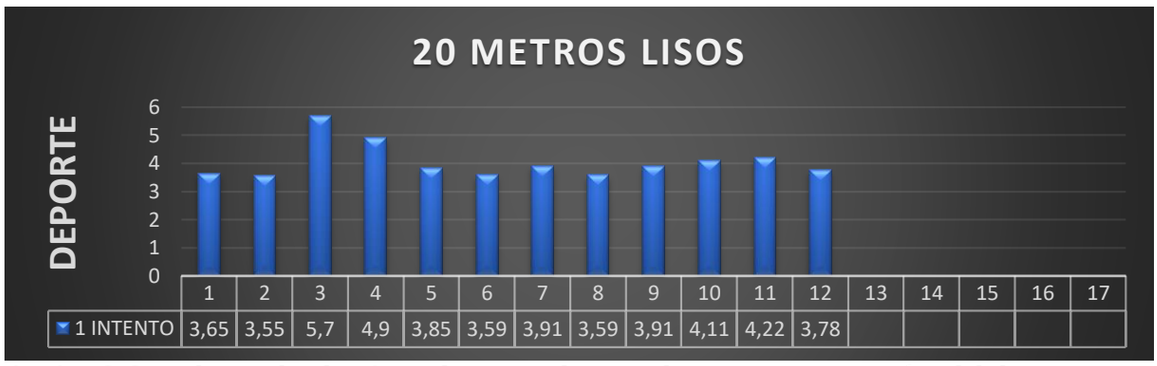


ANALISIS:en el analisis de la prueba shutter run encuanto a los 11 deportista, se pued eobervar que 5 de ellos tuvieron un mayor tiempo el cual nos dice que lo hiceron muy despacio el mayor tiempo fue de 13,12 seg, en cuanto a los deportistas que resaltafon fueron mantuvieron sus tiempo entre 4,5 y 3.9.



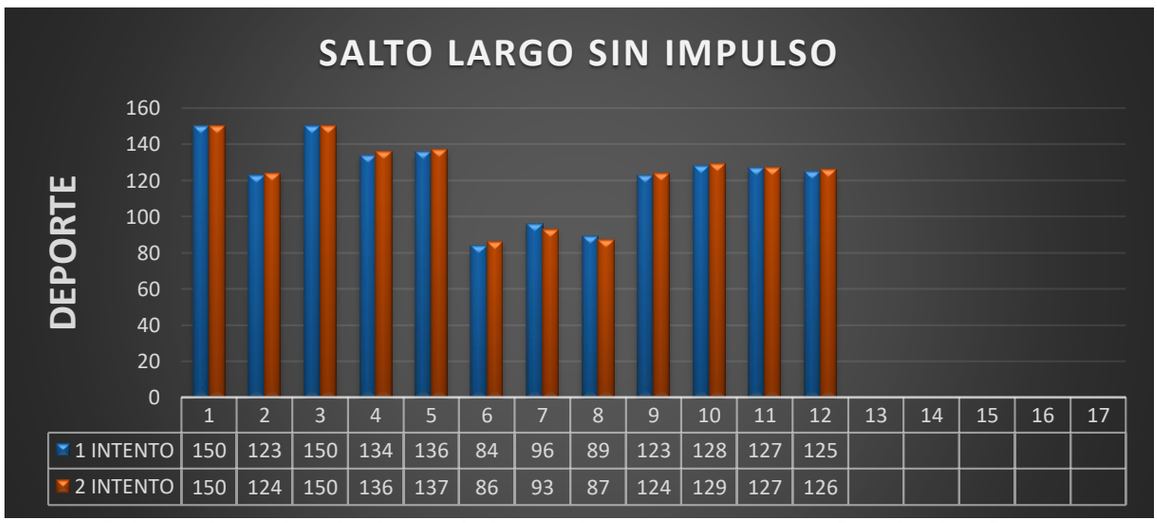
ANALIISIS: en el test de agarre de basto se observo que algunos deportistas tuvieron buena reacion visual, mientras que otros deportistas tuvieron una mayor distaciia a la hora de realizar el test.

TEST DE DEPORTISTAS DE 9 A 10 AÑOS



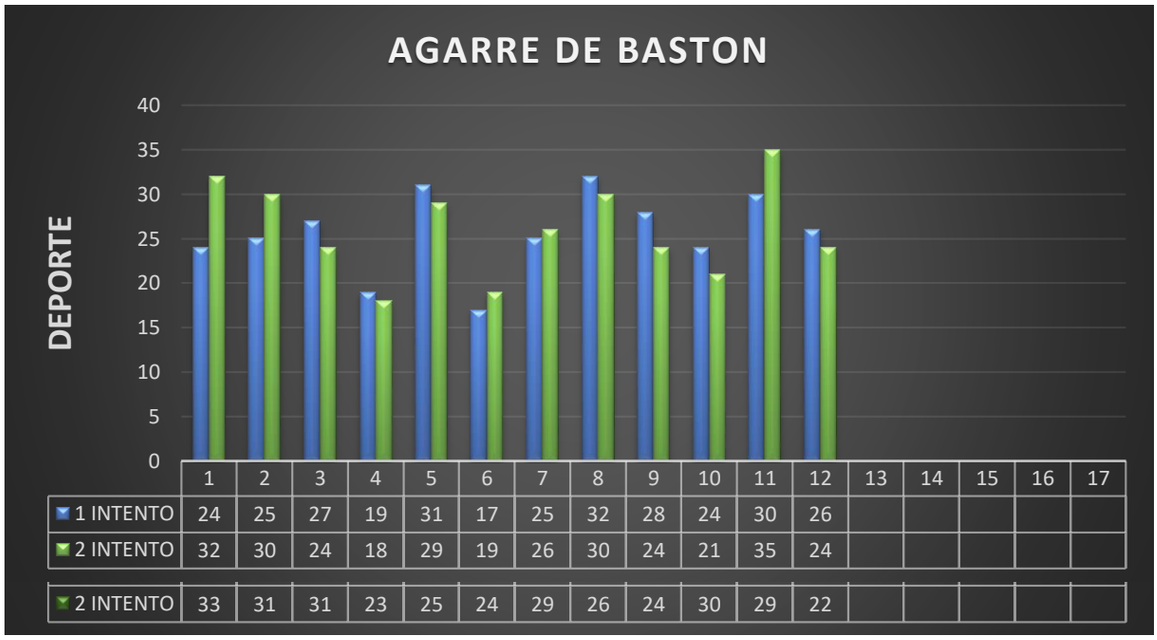
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 INTENTO	3,65	3,55	5,7	4,9	3,85	3,59	3,91	3,59	3,91	4,11	4,22	3,78					

ANALISIS: en la prueba de 20 mts lisos, resaltamos el mejor tiempo que fue del deportista # 3con 5,7 encuanto a sus demas compañeros, y se oberva que el resultado mas bajo fue de 3,55 el cual corresponde al deportista numero 2.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 INTENTO	150	123	150	134	136	84	96	89	123	128	127	125					
2 INTENTO	150	124	150	136	137	86	93	87	124	129	127	126					

ANALISIS: en el test de salto largo, de los 17 deportistas se resata de todos los deportitas su primer salto ya que fue donde tuvieron mejor resultado, el mejor resultado es de el deportista # 1 con un salto de 150 y el salto menor fue el del deportista #6 con un salto de 84.



ANALISIS: en el test de salto vertical los deportistas que resaltaron con su amor salto fueron el # 9 con un salto de 31 y el deportista # 8con un salto de 30, cabe resalaatr que los deportista variaron su salto entre el primero y el segundo intento.



ANALISIS: los deportistas en este test tuvierin una buena distancia, pero cabe resaltar el deportista # 5 el cual al igual que las pruebas anteriores tuvo buenos resultados

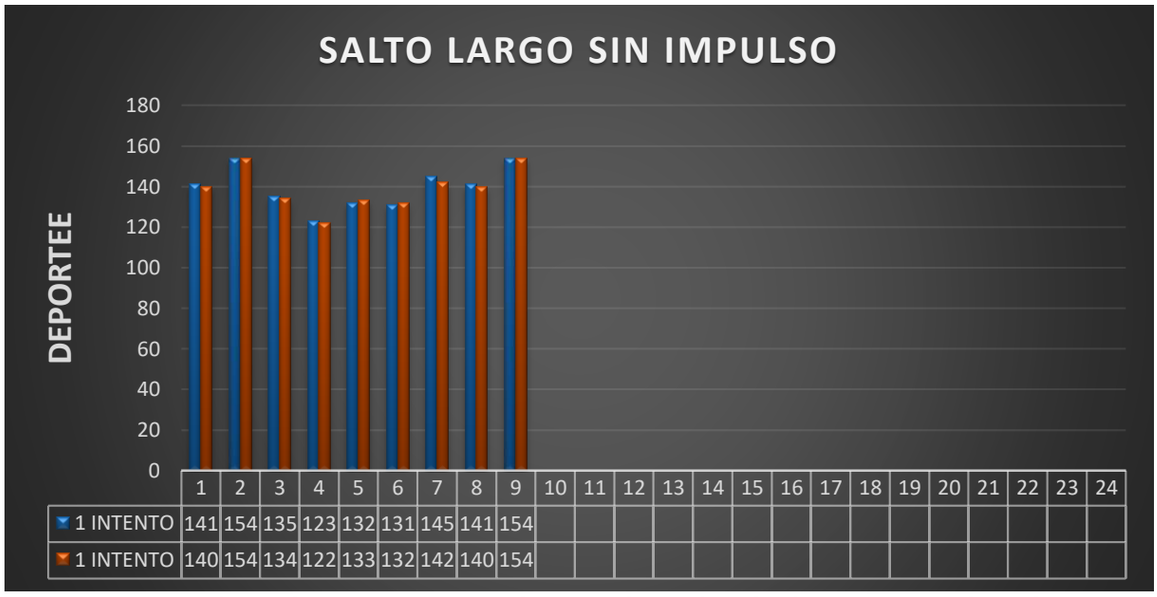
Analisis: el analisis de esta tabla podemos observar que el deportista que tuvo mejor resultado fue el # 2 con resultados de 14 en su primer intento y el resultado ma sbajo fue el de dos

deportista con 42 los cuales fueron el deportista # 4 y # 41, con una igual de resultados en el tets aplicado.

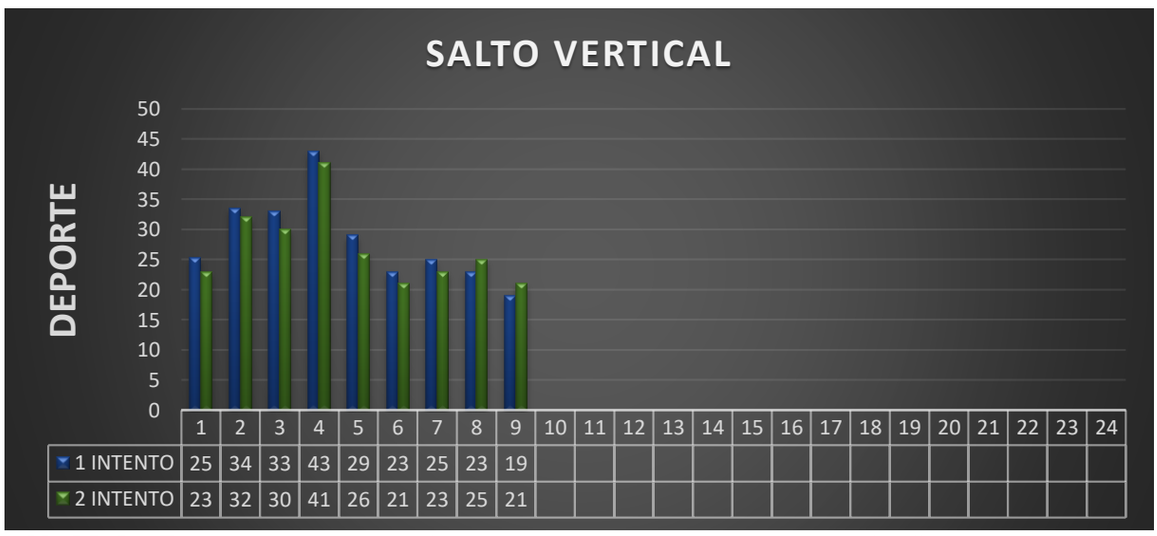
TEST DE DEPORTISTAS DE 11A 13 AÑOS



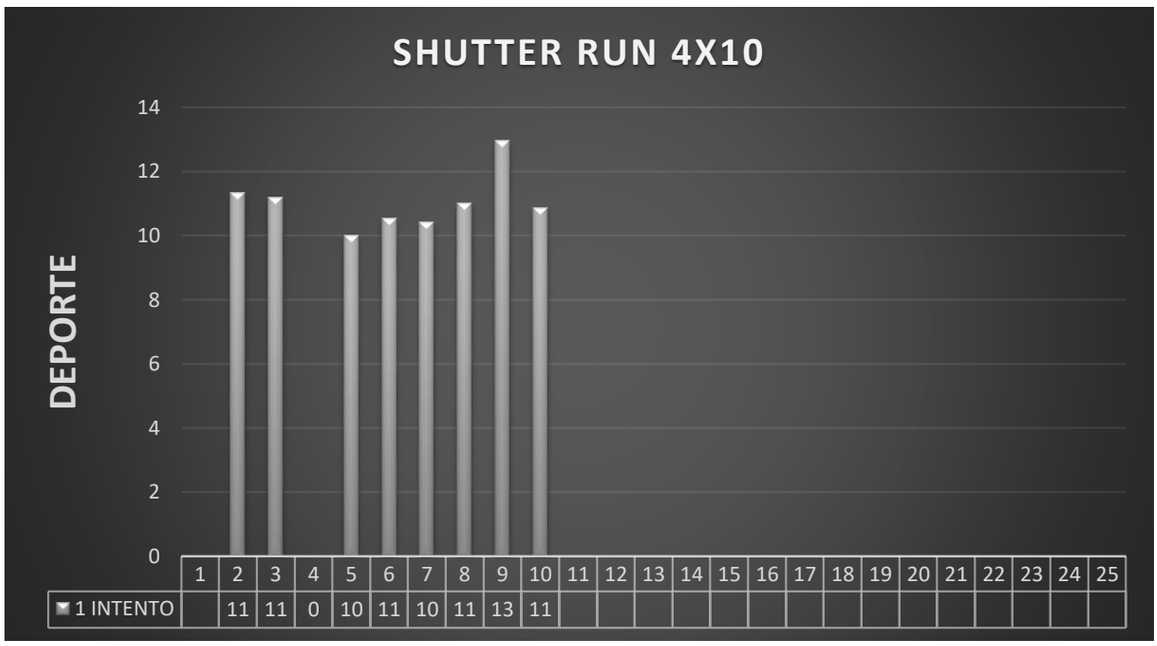
RESULTADOS: la aplicación del test de 20 mtrs se realzio a 9 deportista, los cuales asistieron, entre los 5 deportista estuvo muy parejo los resultados el mejor resultado fue de 5, 4,8 realizado por el deportista # 3 y el deportista que tuvo el resultado mas bajo fue el # 3 con un resultado de 3



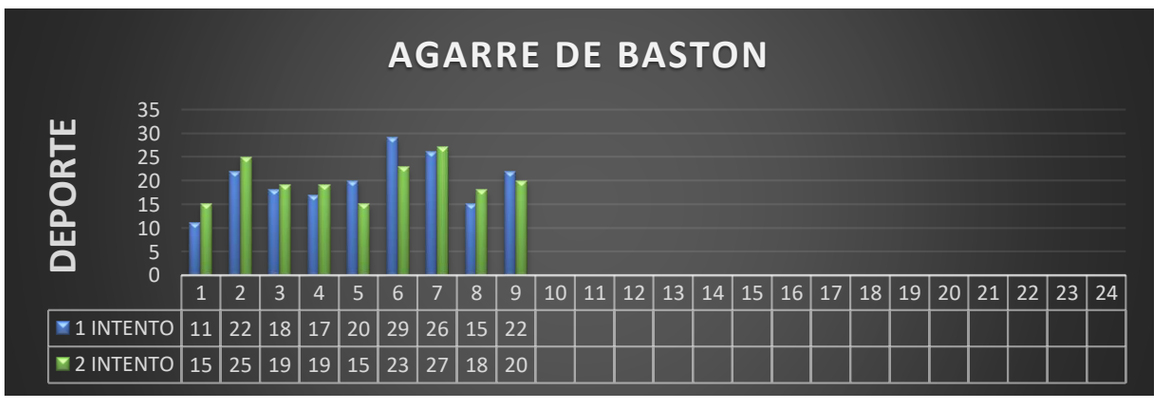
RESULTADOS: los 9 deportista s que realizaron el tets de salto largo sin impulso, obtucieron resultados en una escala de 123 que fue el menor hasta el 154 eo mayor, el deportista que obtuvo la mayor distacia fue el # 9 y el menor salto fue el deportista # 4.



ANALISIS: En el test de salto vertical se resalta el resultado del deportita # 9 el cual tuvo 40 en este tets destacandose del los 4 deportistas de su categoria de igal forma tuvo el mismo resuldo en sus dos intentos.



ANALISIS: este tets se aplcio igualmente alos 5 deportistas pero el deportista # 5 no lo relalizo por motivo de que no estaba en sus optimas condicones para relaizarlo, pero resalatamos el resultados del mejor resultado que fue el # 4, el que tuvo una gran diferencia al resto de sus comperos fue el que obtuvo el resultado mayor (malo) que fue el deportista# 2.



EVIDENCIAS MEDIDAS ANTROPOMETRICAS DE LOS DEPORTISTAS














TEST FISICOS DE LOS DEPORTISTASEVIDENCIAS

6-8 AÑOS

20 METROS LISOS







SALTO LARGO SIN IMPULSO



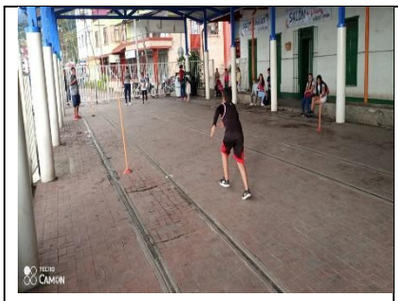


SALTO VERTICAL





SHUTTER RUNN Y AGARRE DE BASTON



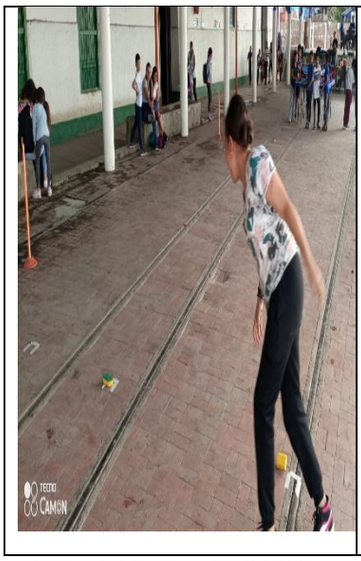


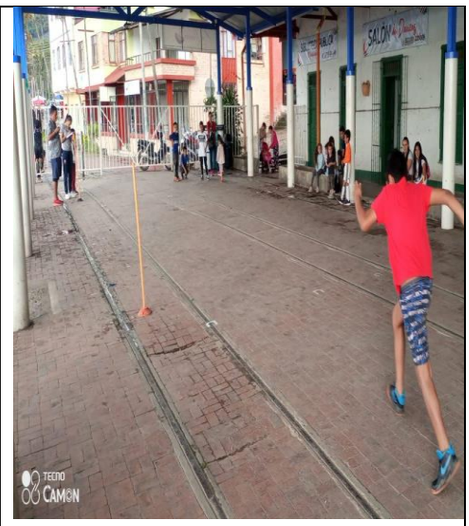




DE 11 A 13 AÑOS

20 METROS LISOS



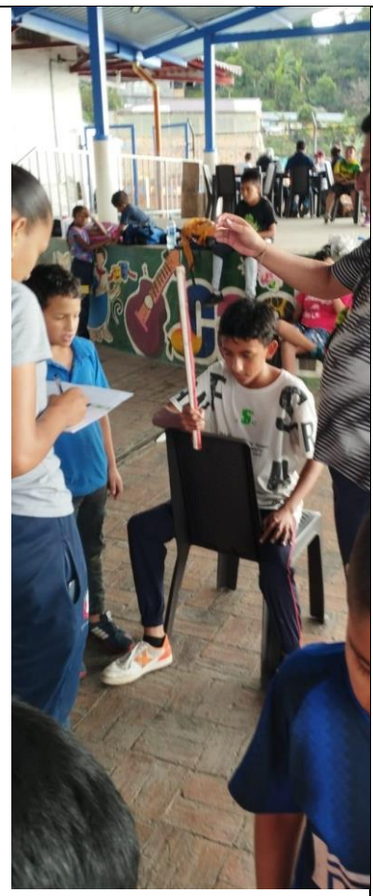


SALTO LARGO SIN IMPULSO Y SALTO VERTICAL





SHUTTER RUN Y AGARRE DE BASTON



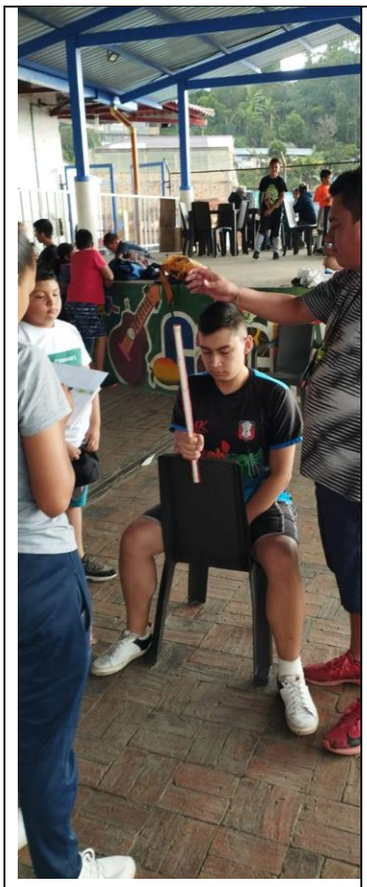


DE 14 a 17 AÑOS

AGARRE DE BASTON Y 20 METROS LISOS







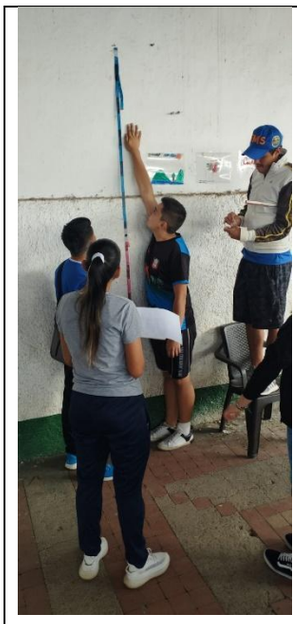




SALTO VERTICAL Y SALTO LARGO









COURSE DE NAVETTE









