TEST FÍSICOS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS EN NIÑOS Y JÓVENES EN EDADES DE LOS 7 A 17 AÑOS ELABORADOS POR JHAN CARLOS RINCON ROCHA MONITOR ESCUELAS DEFORMACION DEPORTIVA FUTBOL DE SALON EN EL MUNICIPÍO DE TOPAIPI

INTRODUCCIÓN.

Los test de Valoración física son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos ayudan o nos brindan a nosotros como formadores deportivos la posibilidad de conocer la condición física de una persona, en este caso niños, niñas y jóvenes de las escuelas de formación de futbol de salón. Por CONDICION FISICA entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo. (Grosser 1988)

ANTECEDENTES

Como antecedentes se tiene presente las diferentes pruebas aplicadas a los deportistas cuyos resultados nos permiten realizar un análisis inicial y uno final. Y así medir su condición tanto táctica como técnica

JUSTIFICACION

La valoración de la condición física de las niños, niñas y adolescentes es fundamental teniendo en cuenta su importancia en la salud en general y más cuando hablamos de la práctica deportiva y su formación.

Según los resultados obtenidos y una correcta valoración en esta población, nos permiten generar acciones en pro de fortalecer las capacidades de cada uno de los deportistas y así mismo crear un plan de choque en donde por medio de los entrenamientos se mejore el rendimiento de cada uno de los participantes de las escuelas de formación de futbol de salón. De igual manera, es posible trabajar dificultades motrices o cognitivas y generar hábitos y estilos de vida saludable. Esta investigación beneficiara a los docentes que se desempeñan como formadores deportivos en la disciplina de futbol de salón quienes por medio de Los resultados permitirán que sus planes mensuales y diarios de cada sesión de entrenamiento se enfoquen no solo a fortalecer la parte técnica y táctica sino la física de una manera más prioritaria, así dando lugar a que los deportistas mejoren su rendimiento en los tres aspectos anteriormente nombrados. Entre los beneficiarios se destacan, como

primera medida del estudio quienes recibirán un informe sobre su condición física, en este caso los deportistas, como segunda medida los profesores, y entrenadores quienes hacen parte de las escuelas de formación de futbol de salón de la provincia del Rio Negro.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La condición física de todo ser humano está directamente relacionada con la calidad de vida, su cultura y demás aspectos que giran en torno a su diario vivir. Es decir, una excelente condición física permite al ser humano funcionar de manera independiente en todos los contextos en los que se desenvuelva en este caso nuestros niños, niñas y adolescentes quienes en su mayoría no realizan ninguna actividad física constante, ya que algunos por el avance de las tecnologías prefiere estar con aparatos tecnológicos y no realzando algún deporte o actividad física, o en algunos casos la única práctica de actividad física que realizan son en las escuelas de formación deportivas de cada municipio, y en general sabemos que mantener e incluir una rutina de actividad física y deportiva en nuestro diario vivir, ayuda al desarrollo integral y cognitivo de cada uno de nuestros niños, ayudándolos a rendir en cada uno de sus tareas y responsabilidades que se les generan desde casa con sus familias y en los colegios.

En términos generales, es importante señalar que la mala condición física genera diversos problemas en diferentes áreas como el estudio, el trabajo, el diario vivir y el deporte, en las que se involucran movimiento y trabajo físico y su desarrollo debe ser integral, (Segovia, & y Ballesteros, 1996) . (Legido, Dada la importancia de mantener una adecuada condición física, es fundamental hacer seguimiento y control, especialmente en la población en proceso de crecimiento y desarrollo atendiendo a la falta de actividad física que se observa en ellos, quienes la han cambiado por la televisión y todas las ofertas que la tecnología tiene actualmente, a fin de tomar acciones preventivas que aseguren una calidad de vida presente y futura en este grupo poblacional.

OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden lograr con la aplicación de estas pruebas son los siguientes:

GENERAL

1* Conocer la condición física de Los Deportistas de las escuelas de formación, a través de la evaluación antropométrica y pruebas físicas, en la disciplina de futbol de salón en el municipio de Topaipi

ESPECIFICOS

1* Permitir que el deportista conozca sus posibilidades y sus limitaciones frente a la práctica deportiva.

2* Motivar hacia una práctica deportiva saludable y constante.

3*Permitir la planificación del trabajo de forma fiable, en función de los resultados obtenidos de cada una de las pruebas aplicadas a los deportistas.

MARCO TEORICO

Antropometría

La antropometría es una ciencia que utiliza la medición para estudiar el tamaño, forma, proporcionalidad y maduración del cuerpo humano con el objetivo de mejorar la comprensión del comportamiento de este con relación al crecimiento, desarrollo, la actividad física y el estado.

Peso Corporal

Se conoce el peso corporal como la masa del cuerpo medida en kilogramos, determinada por factores genéticos como la edad, la estatura, el género y el somatotipo, además de factores controlables como la alimentación y la actividad física

Estatura

La estatura o talla humana determina la altura de una persona, generalmente se expresa en centímetros y viene definida por factores genéticos y ambientales. La

medida se realiza desde la planta del pie hasta el vértice de la cabeza en posición bípeda.

Circunferencia de Cintura

Para diferenciar la acumulación de grasa en el organismo se utiliza la circunferencia de cintura. A partir de esta medida se considera que una persona presenta una distribución de grasa de predominio abdominal y por tanto un mayor riesgo de padecer enfermedades asociadas a la obesidad como hipertensión arterial, diabetes, aumento de colesterol, etc.

Test

Son las tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicio físico, los cuales están sujetos a determinadas leyes estadístico – matemáticas y son aplicadas con el objetivo de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad del individuo.

Velocidad

Según Grosser, 1992, la velocidad es una capacidad que busca obtener las máximas velocidades de reacción y de movimiento posibles en distintas condiciones, para esto se debe basar en procesos cognitivos, fuerza de voluntad máxima y la función del sistema nervioso

Resistencia

La resistencia es una capacidad que permite soportar psíquica y físicamente una carga en un periodo de tiempo, dependiendo de factores como la prueba que se realice, la intensidad y la duración. Esta capacidad se basa principalmente en adaptaciones generadas por el entrenamiento para poder soportar la fatiga que produce un ejercicio prolongado o repetitivo a través de distintas vías energéticas, las cuales dependen además de la intensidad y duración, de actividades del sistema hormonal.

Fuerza

La fuerza es una capacidad que permite generar tensión controlada por el musculo cuando este se activa gracias a un estímulo que excita el sistema nervioso, produciendo una contracción.

Deporte Formativo

Se considera deporte formativo aquellas actividades lúdicas, motrices y deportivas que buscan mejorar el desarrollo integro (salud física, mental, afectiva, social, deportiva) en niños y jóvenes, El deporte formativo tiene como finalidad ofrecer al jugador una formación motriz que lo prepare para responder mejor a estímulos físicos que se presenten en la vida diaria actuando de forma similar a la educación física de la persona. Se encuentra asociado a edades tempranas donde el niño y niña aprenden gestos, habilidades, destrezas comunes, que le permitirán ir descubriendo sus capacidades funcionales.

METODOLOGIA

De acuerdo a la metodología propuesta para el desarrollo del trabajo y el cumplimiento de cada uno de sus objetivos, se realizará un estudio de tipo cuasi-experimental, con corte longitudinal, para determinar criterios, condiciones de crecimiento y desarrollo de la población objeto de estudio, estableciéndose dos fases de desarrollo desde el componente metodológico.

Fase 1. Revisión documental:

- Revisión de los deportistas inscritos en las escuelas formación en la disciplina de futbol de salón

- Revisión documental test y medidas de aplicabilidad en niños y adolescentes de acuerdo a la evidencia científica.

Fase 2. Procedimientos de medición y recolección de los datos

- Como estrategia metodológica para el desarrollo del trabajo se establecen dos periodos de medición en el año 2022, con el fin de caracterizar la población y realizar un posterior control en el mismo año lectivo.

- La aplicación de los test de medidas antropométrica y condición física se realizará en las diferentes Instituciones donde se desarrollan las sesiones de clase.

Sujetos Participantes

Los sujetos del estudio, serán deportistas inscritos en las escuelas de formación deportiva en la disciplina de futbol de salón en el municipio de topaipi con edades que comprenden entre los 6 Y 17 años, en las fases de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

Instrumentos de recolección de los datos

Se aplicarán instrumentos validos que permitan medir objetivamente las variables de medición del estudio.

Se recogerá el registro de datos, en un programa Excel que permita recopilar las siguientes variables y se presentara a indeportes Cundinamarca cuando este lo solicite.

Peso, Talla, perímetro de cintura, estatura sentada, envergadura.

Test de 20 metros lisos, test de salto largo sin impulso, salto vertical, test de shuttel run 4 x 10 metros, test de bastón y velocidad, test de course navette de 20 metros, 300 metros planos.