Título

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA TEST DEPORTIVOS PROVINCIA SABAN OCCIDENTE 2022

Introducción

Las escuelas de formación deportiva, son programas de carácter formativo integral y holístico, donde los niños, niñas y adolescentes pueden participar de las diferentes disciplinas deportivas ofertadas por el Instituto Departamental para a Recreación y el Deporte de Cundinamarca, en los diferentes grupos de, Iniciación (6 a 8 años) fundamentación (9 a 12 años) y perfeccionamiento (13 a 17 años), afianzando una cultura del movimiento atar vez de la práctica deportiva. Son espacios deportivos que buscan potenciar el desarrollo físico, mental e impulsar en la comunidad educativa un proyecto de vida, motivando al uso adecuado del tiempo libre y la práctica de Estilos y hábitos de vida saludable que contribuyan al desarrollo integral.
Son procesos Extracurriculares donde refuerza por medio de valores la responsabilidad, el respeto, la tolerancia disciplina, puntualidad y compromiso de las niñas, niños y adolescentes frente a la práctica del deporte para una sana convivencia.
Por medio de la practica deportiva se realiza un proceso de evaluación en la realización de los test deportivos para realizar un proceso de evaluación y seguimiento en busca de mejorar las habilidades físicas básicas, coordinativas, motrices de cada uno de los participantes de las escuelas de formación de Departamento de Cundinamarca.

Antecedentes

En agosto de 1991 el Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte "COLDEPORTES" creó las Escuelas de Formación Deportiva (Resolución 001909 de 1991) como un "proyecto educativo curricular para la orientación y la enseñanza del deporte", dirigido a niños y jóvenes de 6 a 17 años, como un instrumento para la prevención de la delincuencia y la drogadicción.

Luego, en 1995, se promulgó la Ley 181 o Ley del Deporte, que, en su artículo 16, moldea el Deporte Formativo en el país, definiéndolo como "aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes".

Dos décadas después, en 2015, en Agenda 2030, los 193 estados miembros de Naciones Unidas reconocieron el deporte como un facilitador del desarrollo sostenible que, por su promoción a la tolerancia y el respeto, contribuye a la paz y además aporta a combatir la inequidad y a aumentar el empoderamiento de las mujeres, los jóvenes, las personas y las comunidades, así como a alcanzar los objetivos de educación, salud e inclusión social.

Finalmente, en 2019, el Ministerio del Deporte creó las Escuelas Deportivas para todos como un programa formativo extraescolar, que Implementa procesos de enseñanza deportiva desarrollando habilidades motrices, cognitivas y rítmicas, mediante una metodología basada en procesos de formación integral y que promueve la cultura de la práctica deportiva bajo conceptos de salud, recreación y rendimiento.

Justificación

En el programa de deporte formativo de INDEPORTES CUNDINAMARCA, tenemos un cronograma en el cual debemos aplicar test deportivos y tomar medidas antropométricas a los tres niveles que manejamos en cada una de las escuelas de cada uno de los municipios de sabana occidente, que son iniciación de 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento de 13 a 17 años, en cada nivel varían los test dependiendo las edades ya que para algunas edades es más específico aplicar algunos test, estas evaluaciones se toman con el fin de medir las capacidades y habilidades de cada uno de nuestros deportistas dejando por escrito los resultados de nuestros alumnos y haciendo una evaluación deportiva general con los resultados de estos.

Así mismo tendremos un referente conocer y saber las falencias que lleguen a presentar nuestros alumnos y planear nuestras clases diarias, basándonos en estos resultados para así mejorar capacidades y rendimiento de nuestros deportistas.
También podemos comparar con los resultados de los test aplicados en el mes de mayo del presente año y seguir mejorando con estrategias metodológicas ayudando a un cambio para la vida de cada uno de los seres que estamos ayudando a formas.

Planteamiento del problema

En Cundinamarca a lo largo de la historia colombiana se han forjado grandes deportistas, ganadores de competencias naciones e internacionales, en varios deportes, todo gracias a la fortuna de elegir una disciplina que pudo explotar las capacidades físicas y coordinativas de los deportistas; sin embargo, por otro lado, por falta de atención frente a los posibles talentos se pudieron perder grandes referentes deportivos, esto no solo por la falta de apoyo económico sino por el desconocimiento de los formadores en cuanto al desarrollo de evaluaciones o test deportivos que evalúen no solo componentes físicos y coordinativos sino componentes corporales. Teniendo en cuenta que la evaluación de cada uno de los deportistas nos brinda información sobre las capacidades propias de cada individuo y su proceso.
Al no ser evaluados los deportistas de manera oportuna y correcta, no se puede empezar un seguimiento específico para explotar al máximo las capacidades individuales dándole la oportunidad al deportista de sobre salir en disciplinas específicas, ya que sin tener una base de datos estadísticos, no se logra saber con exactitud las cualidades que puede llegar a presentar un niño en la etapa formativa, de igual manera también se puede cometer un error al pensar que el niño/niña cuenta con la capacidad suficiente para lograr reconocimientos deportivos solamente con lo observado. El propósito es recoger información acerca del estado de la niños, niñas y adolescentes para identificar en que nivel se encuentra, utilizando los test

deportivos en los entrenamientos nos permitirán calificar, certificar y orientar, como para mejorar el proceso, motiva, corregir, informar y retroalimentar
. Lo anteriormente mencionado hizo que la indeportes Cundinamarca tomara decisiones que benefician los procesos individuales de los niños y mejora la proyección deportiva de cada uno, en los ámbitos sociales, físicos y coordinativos.

Objetivos

OBJETIVO GENERAL:

- Aplicar las pruebas antropométricas y los test físicos a los deportistas de las escuelas de formación de Indeportes Cundinamarca para poder analizar y evaluar su rendimiento deportivo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Tomar los datos antropométricos de cada deportista (peso, estatura de pie, estatura sentada, envergadura y perímetro de la cintura) para su respectivo análisis.
- Desarrollar los test físicos siguiendo correctamente cada uno de los protocolos para obtener datos confiables.
- Realizar las pruebas y los test según la categoría y la edad de cada deportista.

Marco teórico

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarle a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la ResoluciónDepartamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y

Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del plan decenal el presente sector.

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.

Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desdeedades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

Realización de test deportivos que permitan evaluar el proceso de rendimiento de cada uno de los niños en la participación de las escuelas de formación deportiva

Diseño metodológico

En este diseño metodológico de análisis descriptivo cuantitativo buscamos evaluar cómo se encuentran nuestros deportistas en la sabana de occidente comprendido entre los municipios de Facatativá, Subachoque, El rosal, Bojacá, Funza, Mosquera, Madrid y Zipacón. Se realizó la recolección de datos de acuerdo con las capacitaciones realizadas en la casa del deportista con los gestores de la provincia y los líderes de cada provincia que conforma el departamento de Cundinamarca, los test físicos se realizaron con unos formatos específicos de Indeportes para garantizar el 100% de eficacia y orden donde encontramos las siguiente pruebas: Antropométricas: peso corporal, estatura de pie, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura para los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, hasta los 8 años encontramos las siguientes pruebas: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de bastón; luego encontramos las pruebas de 9 a 10 años que son las mismas pero en diferente formato: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de bastón; avanzando en los niveles encontramos las pruebas entre las edades de 11 a 13 años que son: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10, agarre de bastón y 300 metros planos; finalmente encontramos las pruebas para las edades de los 14 a 17 años que son: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10, agarre de bastón y 20 metros “course navette”.

Estas pruebas se realizaron en el segundo semestre del año, específicamente la primera y mitad de la segunda semana del mes de octubre del 01 al 13 en los horarios establecidos por cada docente con el fin de poder consolidar todo sobre los tiempos específicos cumpliendo con el orden dado por Indeportes Cundinamarca del 14 al 18 de octubre consolidación por municipio a cargo de formadores lideres.

del 19 al 22 de octubre consolidación por provincia a cargo del gestor, del 24 al 26 de octubre consolidación por departamento a cargo del Coordinador de Gestores. Cada formador realizó la aplicación de los test físicos, utilizando diferentes herramientas entre ellos, tablas, baremos, sonidos auditivos, cronómetros, silbatos, demarcaciones, decámetro, cinta métrica, metro, tizas, entre otros elementos que permitieron la medición de datos y la óptima ejecución para ver la evolución de los deportistas a raíz del proceso de formación durante el año 2022.

Cronograma de actividades

Llevando la línea de tiempo en la ejecución de lo planificado, se finalizó con la primera fase **CAPACITACIÓN**; 19 de septiembre – de coordinadores a gestores provinciales y formadores asignados, Del 21 al 30 septiembre – de gestores provinciales y formadores asignados a formadores de la provincia) y de la segunda fase la **APLICACIÓN DE LOS TEST FÍSICOS**; Del 1 al 13 de octubre – Aplicación de las pruebas a los beneficiarios del programa deporte formativo.

Nos encontramos en la tercera fase la cual implica la **CONSOLIDACIÓN DE INFORMACIÓN**; Del 14 al 18 de octubre consolidación por municipio a cargo de formadores lideres, Del 19 al 22 de octubre consolidación por provincia a cargo del gestor, Del 24 al 26 de octubre consolidación por departamento a cargo del Coordinador de Gestores.

Se realizaron los test físicos a las escuelas de formación según la categoría de la siguiente forma;

Niños de 6 a 8 años:

1. Test índice masa corporal. (peso corporal, estatura, perímetro de cintura, estatura sentado, envergadura).
2. Test 20 metros lisos
3. Test salto largo sin impulso.
4. Salto vertical.
5. Test shuffle run 4x10 metros
6. Test bastón y velocidad

Niños de 10 a 13 años:

1. Test índice masa corporal. (peso corporal, estatura, perímetro de cintura, estatura sentado, envergadura).
2. Test 20 metros lisos
3. Test salto largo sin impulso.
4. Salto vertical.
5. Test shuffle run 4x10 metros
6. Test bastón y velocidad
7. Test de 300 metros planos

Niños de 14 a 17 años:

1. Test índice masa corporal. (peso corporal, estatura, perímetro de cintura, estatura sentado, envergadura).
2. Test 20 metros lisos
3. Test salto largo sin impulso.
4. Salto vertical.
5. Test shuffle run 4x10 metros
6. Test bastón y velocidad
7. Test course navette de 20 metros

NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS:

1.TEST INDICE DE MASA CORPORAL.

1.1. PESO CORPORAL



1.2. ESTATURA



1.3. PERIMETRO CINTURA



1.4. ESTATURA SENTADO



1.5. ENVERGADURA



2.TEST 20 METROS LISOS



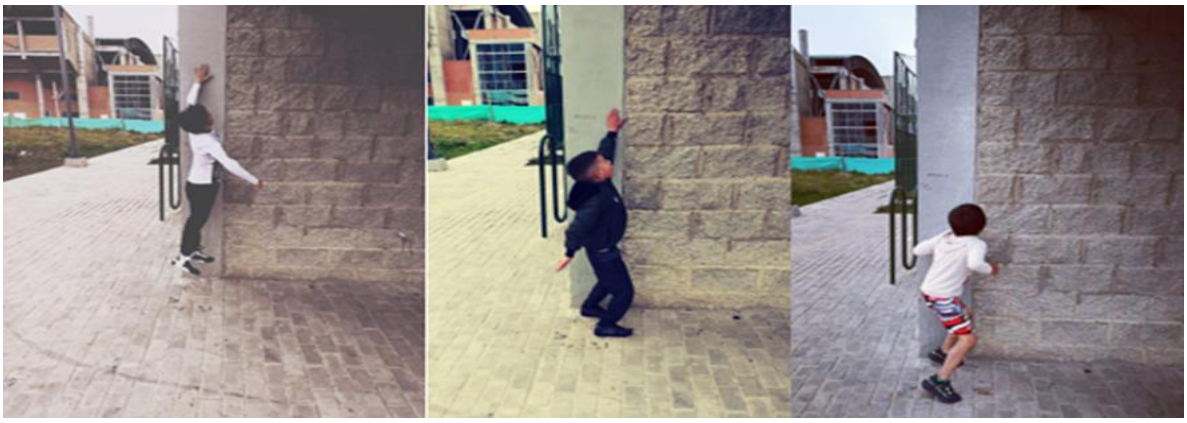
En este test el niño con mejor resultado fue DEIVY QUINTERO con un tiempo de 4s y19ms

3.SALTO LARGO SIN IMPULSO



En este test el niño con mejor resultado fue DEIVY QUINTERO con una distancia de 121,5 cm

4.SALTO VETICAL



En este test el niño con mejor resultado fue SANTIAGO GUACANEME con 14 cm

5.SHUTTLE RUN 4X10 METROS



En este test el niño con mejor resultado fue DEIVY QUINTERO con un tiempo de 25s con 03 ms

6.TEST BASTON



En este test el niño con mejor resultado fue LUISA AVILA con un resultado de 3.

GRAFICAS

20 MTS LISOS:

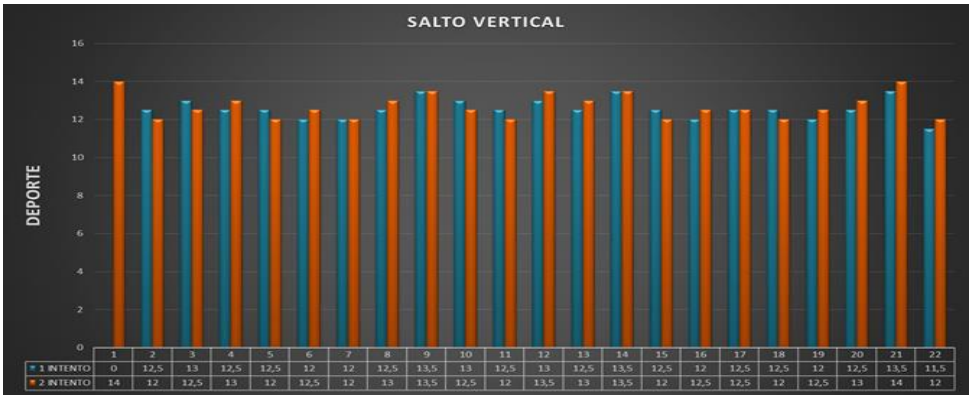


SALTO LARGO SIN IMPULSO:



	LUISA AVILA	DAFNE BAUTISTA	FELIPE CAMACHO	YESID CASTRO	DAVILA THARINA	DANIELA DUARTE	ZHARIK FUENTES	TOMAS GONZALES	SANTIAGO GUACANEME	GUSTAVO MORENO	JULIANA MORENO	WILDER MURCIA	DIDIER ORTIZ	OWEN PATIÑO	TATIANA PEÑA	KAROL RODRIGUEZ	JEFFERSON ROJAS	SHAROL VEGA	WILLY WILCHES	MANUEL LOPEZ	DENY QUINTERO	SARA BARBOSA
1 INTENTO	110	95	100	95	94,5	87,5	86,5	97	117	105	99,5	112	96	110,5	94,5	97	96,5	99	116	103	121,5	92,5
2 INTENTO	110,5	100	105	97,5	96	90,5	89	95	110	99,5	101	113,5	93	108,5	93	98,5	94	92	109,5	99	118,5	91

SALTO VERTICAL:



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1 INTENTO	0	12,5	13	12,5	12,5	12	12	12,5	13,5	13	12,5	13	12,5	13,5	12,5	12	12,5	12,5	12	12,5	13,5	11,5
2 INTENTO	14	12	12,5	13	12	12,5	12	13	13,5	12,5	12	13,5	13	13,5	12	12,5	12,5	12	12,5	13	14	12

SHUTTER RUN 4X10:



AGARRE DE BASTON:



NIÑOS DE 10 A 13 AÑOS:

1.TEST INDICE DE MASA CORPORAL.

1.1.PESO CORPORAL



ESTATURA



PERIMETRO CINTURA



ESTATURA SENTADO



ENVERGADURA

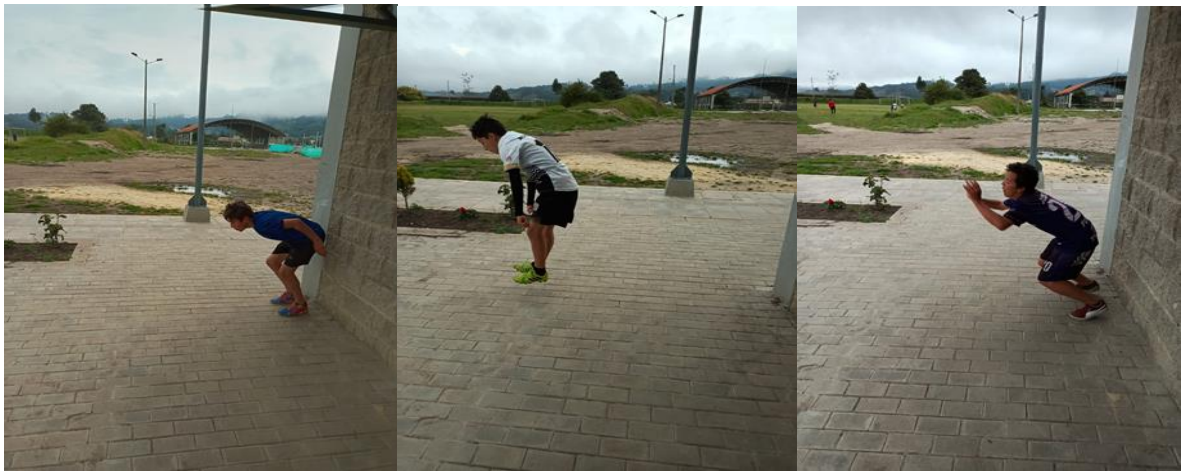


2. 20 METROS LISOS



En este test el niño con mejor resultado fue ANDRES DIAZ con un tiempo de 3s con 27 ms

3. SALTO LARGO SIN IMPULSO



En este test el niño con mejor resultado fue ANDRES DIAZ con 50 cm

4. SALTO VERTICAL



En este test el niño con mejor resultado fue OSCAR VELASQUEZ con 124,5 cm

5. SHETTLER RUN 4X10 METROS



En este test el niño con mejor resultado fue EDWARD GIL con un tiempo de 18s con 23 ms

6.TEST BASTON



En este test el niño con mejor resultado fue DEINER PEREZ con un resultado de 3.

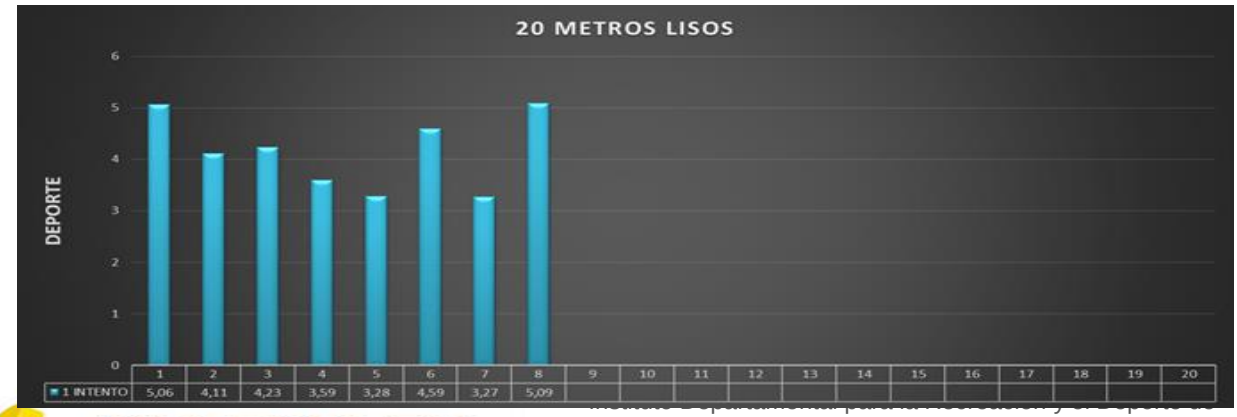
6. 300 METROS



En este test el niño con mejor resultado fue EDWARD GIL con un tiempo de 49s con 3 ms.

GRAFICAS

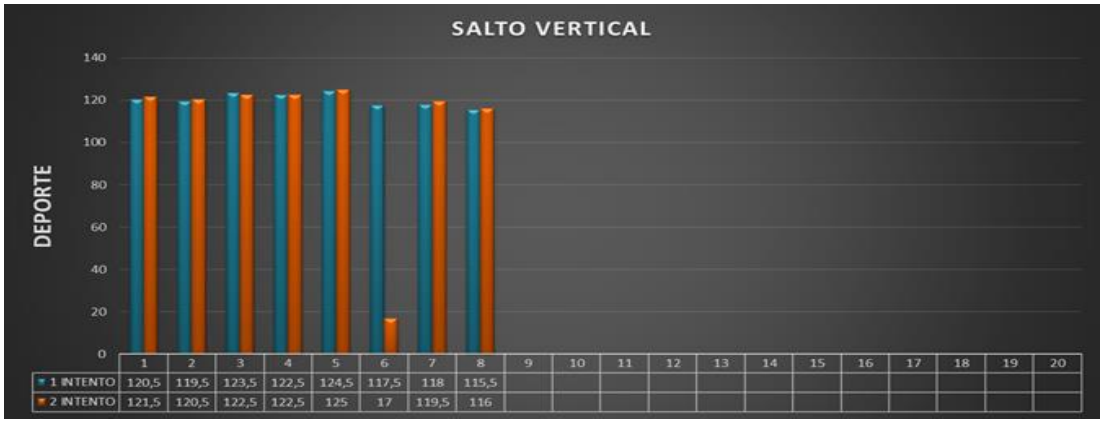
20 MTS LISOS:



SALTO LARGO SIN IMPULSO:



SALTO VERTICAL:



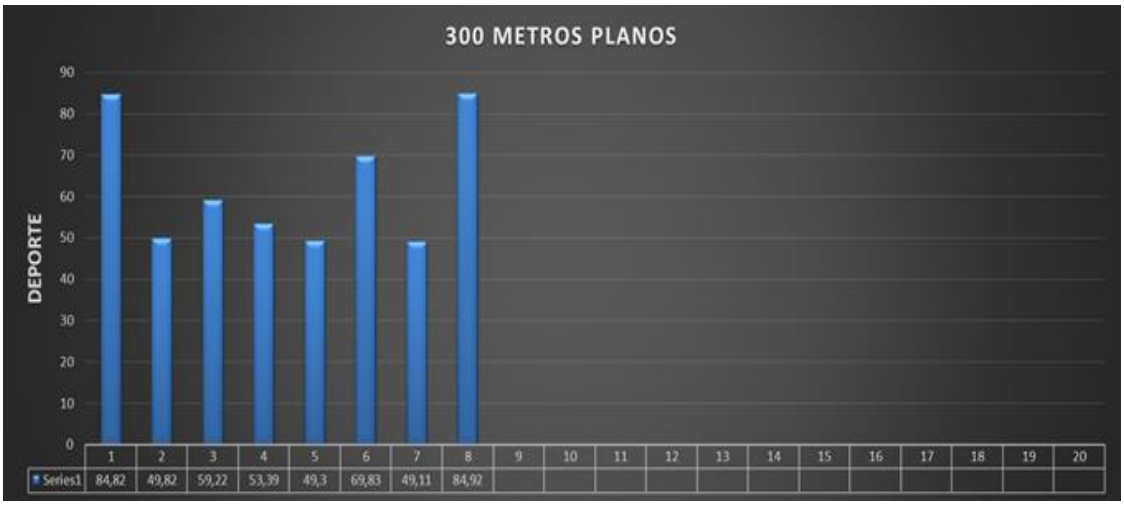
SHUTTER RUN 4X10:



AGARRE DE BASTON:



300 MTS PLANOS:



NIÑOS DE 14 A 17 AÑOS

1.TEST INDICE DE MASA CORPORAL.

1.1 PESO CORPORAL



1.2 ESTATURA



1.3 PERIMETRO CINTURA



1.4 ESTATURA SENTADO



1.5 ENVERGADURA



2. 20 METROS LISOS



En este test el niño con mejor resultado fue MATEO GUEVARA con un tiempo de 3s y 62ms

3. SALTO LARGO SIN IMPULSO



En este test el niño con mejor resultado fue SERGIO CRUZ con 74 cm

4. SALTO VERTICAL



En este test el niño con mejor resultado fue JUAN GUEVARA con 138 cm con 5 mm

5. SHUTTLE RUN 4X10 METROS



En este test el niño con mejor resultado fue KENNER ORTIZ con un tiempo de 16s 45 ms

6. TEST BASTON



En este test el niño con mejor resultado fue DAVID PARRADO con un resultado de 2.

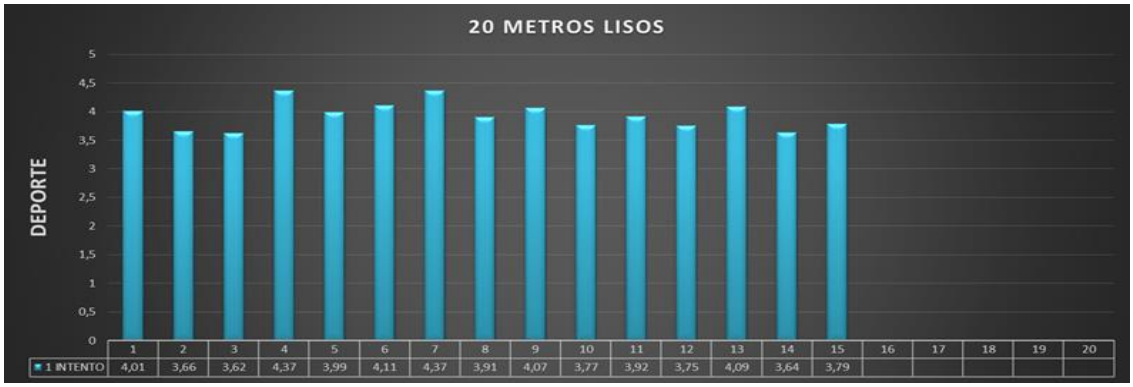
7.COURSE NAVETTE DE 20 METROS



En este test el niño con mejor resultado fue JUAN DAVID ACUÑA con un resultado de 96

GRAFICAS

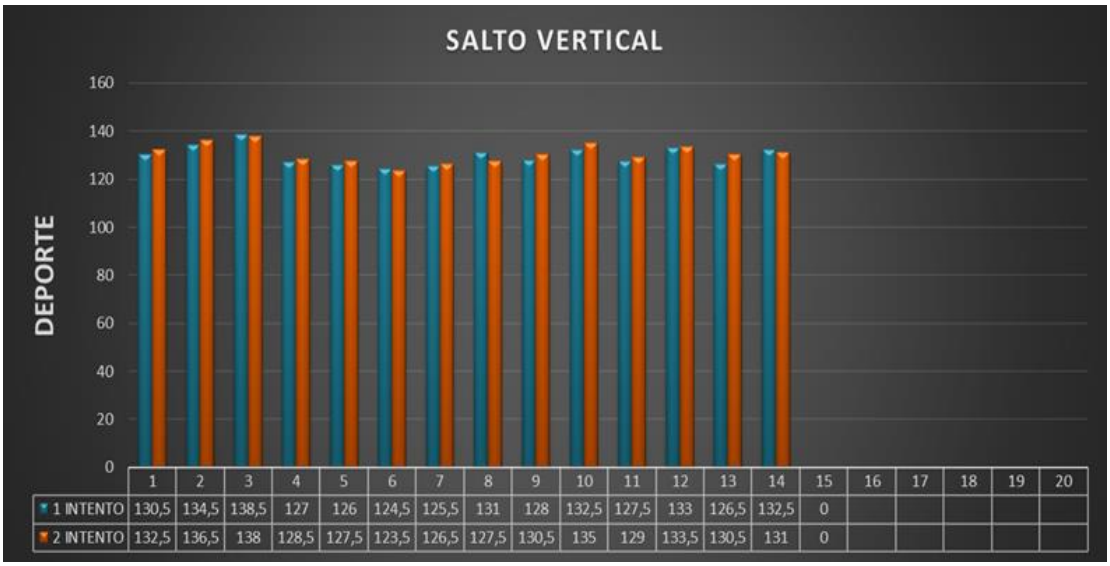
20 MTS LISOS:



SALTO LARGO SIN IMPULSO:



SALTO VERTICAL:



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	130,5	134,5	138,5	127	126	124,5	125,5	131	128	132,5	127,5	133	126,5	132,5	0					
2 INTENTO	132,5	136,5	138	128,5	127,5	123,5	126,5	127,5	130,5	135	129	133,5	130,5	131	0					

SHUTTER RUN 4X10:



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 INTENTO		18,47	18,57	18,59	22,41	20,07	23,11	19,82	18,13	19,02	19,21	21,34	16,45	18,33	17,52	16,58					

AGARRE DE BASTON:



COURSE NAVETTE 20 MTS/ DISTANCIA POR TIEMPO: / COURSE NAVETTE 20 MTS/ RECTAS:



