Informe cualitativo y cuantitativo
CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ
ESCUELA DE FORMACION DE ATLETISMO
MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO DE SALES
La información cuantitativa es respaldada por la investigación cualitativa para ayudar a interpretar los números. En otras palabras, si los datos cuantitativos son objetivos, entonces los cualitativos son subjetivos. Esta es una generalización, pero ayuda a diferenciar estos dos.

Tabla 1.
Descripción general según la naturaleza de la información que se recoge para responder al problema de investigación.

Investigación cualitativa	Investigación cuantitativa
Propósito: Explicar y obtener conocimiento profundo de un fenómeno a través de la obtención de datos extensos narrativos.	**Propósito:** Explicar predecir y/o controlar fenómenos a través de un enfoque de obtención de datos numéricos.
Diseño y método: Flexible, se especifica en términos generales en el desarrollo del estudio. Puede haber no intervención y el mínimo de distracción.	**Diseño y método:** es estructurado, inflexible, especifica en detalles en el desarrollo del estudio. Involucra intervención, manipulación y control. Puede ser descriptiva, correlacional, causal - comparativa y experimental.
Recolección de datos: No estructurada recolección de documentos, observación participativa, entrevistas, notas de campo detalladas.	**Recolección de datos:** Estructurada. Entrevistas estructuradas, administración de test y cuestionarios.
Interpretación datos: Conclusiones tentativas y revisiones que se van dando sobre la marcha del estudio, generalizaciones especulativas o no se producen generalizaciones. El análisis de la información es no estadístico.	**Recolección de datos:** Las conclusiones y generalizaciones se formulan al concluir el estudio y se expresan con un grado predeterminado de certeza. El análisis de la información es estadístico.

Nota: tomado de la Organización Panamericana de la Salud (s.f.)

Investigación empírica

La palabra empírica significa información obtenida por medio experiencia, observación o los experimentos, aplicándose tanto a estudios cuantitativos, cualitativos o mixtos, El tema central en el método científico es que todo aporte debe ser empírico, lo que significa que es basado en la evidencia. Según Hernández (2014):
Puede ser más o menos controlada, más o menos flexible o abierta, más o menos estructurada, pero nunca caótica y sin método. Tal clase de investigación cumple dos propósitos fundamentales: a) producir conocimiento y teorías (investigación básica) y b) resolver problemas (investigación aplicada). (p. 24)

Metodología

Según Quevedo y Castaño (2003),

> "El término metodología hace referencia al modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas, a la manera de realizar la investigación. Nuestros supuestos teóricos y perspectivas, y nuestros propósitos, nos llevan a seleccionar una u otra metodología" (p. 7).

Método

Es el modo ordenado de proceder para obtener un resultado o un fin determinado, especialmente para descubrir y sistematizar los conocimientos. Y profundizando, el método científico es un método de investigación usado principalmente en la producción de conocimiento en las ciencias, que consiste en la observación sistemática, medición y experimentación, la formulación, análisis y modificación de las hipótesis. Entonces Según Castán (2014),

> "el procedimiento mediante el cual podemos alcanzar un conocimiento objetivo de la realidad, tratando de dar respuesta a las interrogantes acerca del orden de la naturaleza. Por tanto, es un método ligado a la ciencia y al conocimiento científico" (p. 1).

Proceso de investigación científica

La investigación científica es proceso reflexivo y metódico que ha permitido un contacto profundo con la realidad para su entendimiento, consiguiendo de esta forma la creación de nuevos conocimientos, así como el establecimiento de soluciones a diversos problemas presentes en la sociedad. Según Rivera-García (1998):
La función más importante de una teoría es explicar; decir el porqué, cómo y cuándo ocurre un fenómeno. Otra función de la teoría es sistematizar o dar orden al conocimiento sobre un fenómeno o realidad que muchas veces es disperso y no se encuentra organizado.
Es importante tener en cuenta otra función en la investigación científica, que es la teoría asociada con la explicación y que es la de predecir: hacer inferencias a futuro sobre cómo se va a manifestar un fenómeno, dadas ciertas condiciones.

Proyecto de investigación

La elaboración de un proyecto de investigación es un paso imprescindible para todo análisis de la realidad, ya que en él se formula y se concreta el objetivo de estudio, se definen los objetivos, se explican los métodos y se establecen las técnicas de recogida de datos más adecuadas. Es, por tanto, el documento que recoge la programación de la investigación y que sirve, además como guía permanente de referencia para la gestión, la supervisión y la evaluación. Para Facal (2015):
El proyecto de investigación ha de ser redactado de forma clara (en cuanto a definición del problema, objetivo, finalidad y logística), precisa (delimitando con exactitud los conceptos) y concisa (en aquellos aspectos que así lo requieran y, por el carácter del documento, aun cuando alguno de los apartados requiera una formación completa y detallada). (p.20)
La estructura básica del proyecto de investigación es el resultado de la sucesión articulada de las respuestas a las tres grandes cuestiones que lo constituyen: que se

propone investigar, como se ha de investigar y porque se propone investigar lo que se propones investigar (callejo y Viedma, 2010)

Anteproyecto

Es el trabajo previo que se realiza antes de un trabajo concreto. Según Tesis y Master Colombia (2019), el objetivo de un anteproyecto es realizar una propuesta donde se plantean las líneas fundamentales que se quieren elaborar en el proyecto futuro.
Para realizar un anteproyecto es recomendable seguir ciertos pasos y así asegurar que se desarrollara de la manera correcta.
Definir el título de nuestro proyecto.
Describir los antecedentes del objeto de estudio.
Definir el problema.
Fundamentar las razones que le dan importancia y relevancia al proyecto, (generalmente llamado; justificación).
Establecer con claridad qué es lo que se pretende lograr u obtener con el trabajo (objetivos).
Definir el alcance (área o lugar donde se aplicará el proyecto) y la limitación (función específica de lo que se realizará).
Calcular los recursos que tendremos para desarrollar el proyecto.
Buscar las fuentes para obtener información sobre el objeto de estudio, pueden ser libros, artículos de revista, otros proyectos, etc.

Enfoque de investigación

Es la manera en que se recogerán los datos, como serán analizados, el enfoque incluye el diseño mismo del instrumento. A grandes rasgos, en la dinámica del quehacer investigativo de las ciencias sociales se puede distinguir dos enfoques metodológicos: el cuantitativo y el cualitativo. Ambos se diferencian por su lógica interna: diseño de investigación, técnicas e instrumentos que utilizan para recoger la información, tipo de información recolectada, el proceso de análisis, entre otras características. Para Cauas (2015) el enfoque cualitativo, es aquella que utiliza preferiblemente información de tipo cualitativo y cuyo análisis se dirige a lograr descripciones detalladas de los fenómenos estudiados. Enfoque cuantitativo, es aquella que utiliza información cuantitativa o cuantificable (medible). *La investigación de campo usa instrumentos como ficheros o representaciones estadísticas que, combinados con técnicas como la observación o la encuesta, permiten recopilar y analizar los datos que se van a estudiar.*

Referencias

Castán, Y. (2014). Introducción al método científico y sus etapas. Metodología en Salud Pública España.haykhuyay.com. http://www.haykhuyay.com/A1/Generic/ECO1/U1U2/metodoCientifico.pdf

Cauas, D. (2015). Definiciones de las variables, enfoque, y tipo de investigación. Academia.edu. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36805674/I-Variables-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1630695989&Signature=WFyEiyXsGaGzVLU8dmL0JXsYjD0eJi5~yKlwpbEAYWSSXxgkwhoybe8OQ-4W5syzRfOB6qAJipdJwCLBZBmPAwfXGYCdnDkupHmPRO6Ib0JBSPeRDbm59UM4IZZvxhobP1J7zLQgWEBYu9JmRF4wvMtF6HqJBvTlnbehZ8o7b~2WUHNE9i~flSFGmoQC9fCu2TNTgIstdVUzqEvfHSPvBeRbAr5USDjiVcGNo16P0hRf~1L1WP6rZBw8xWqLmLeFGkoXkOfx~5Jx9qsxdKtPNoNDEz5rEB4oSAFHpAdgFk

~Ec6ZimhLJ-ZJ3aQehCtqIXPfLoFEDR6pzOMHlAOo00Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Facal Fondo, T. (2015). Guía para elaborar proyecto de investigación social. Ediciones Paraninfo. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=LULUBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=conceptos+de+que+es+un+Proyecto+de+investigaci%C3%B3n&ots=oLJgSvMEjW&sig=Myb3W3whfHYw7bZt1nJT4-vheJA#v=onepage&q=conceptos%20de%20que%20es%20un%20Proyecto%20de%20investigaci%C3%B3n&f=false

Funandi.edu. (s.f.). El proyecto de investigación. Google-Sites https://sites.google.com/a/funandi.edu.co/investigacion/planteamiento-del-problema-1

Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación (6.ª). McGraw-Hill.

Quecedo Lecanda, R. y Castaño Garrido, C. (2003). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. Revista de Psicodidáctica, 14. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/48130/142-203-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rivera-García, P. (1998). Marco teórico, elemento fundamental en el proceso de investigación científica. AUCJ. https://bivir.uacj.mx/Reserva/Documentos/rva200334.pdf

Tesis y Master Colombia (2019, 20 de noviembre). ¿Qué es un anteproyecto? https://tesisymasters.com.co/que-es-un-anteproyecto/

Universidad Internacional Iberoamericana. (2021). La importancia de definir los objetivos en un proyecto. Unini. https://blogs.unini.edu.mx/proyectos/2021/03/20/uninimx-importancia-definir-objetivos-proyecto

Organización Panamericana de la Salud (s.f.). Educación en inocuidad de alimentos: Clasificación de la investigación.[OPS]. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10484:educacion-inocuidad-alimentos-clasificacion-de-investigacion&Itemid=41279&lang=es#gsc.tab=0

Aunque existen diversos modelos de los componentes de un proyecto de investigación, a continuación, se describen algunos componentes básicos.

PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES CUNDINAMARCA REGION DEL GUALIVA.

Introducción

Los test de valoración son una serie de pruebas motrices y físicas que tienen como finalidad medir, evaluar y conocer las capacidades de los deportistas en el deporte formativo del departamento en sus diferentes niveles de formación.

La propuesta de indeportes de realizar dos pruebas al año con la cual se busca sistematizar dicha información para tener una base de datos teniendo en cuenta la evolución de los deportistas a nivel motriz y físico permitiendo llevar un control a nivel individual con la finalidad de potencializar cada disciplina a nivel departamental

En este documento se pretende evidenciar los avances obtenidos con los deportistas mediante una serie de pruebas físicas en los diferentes niveles de formación, con el apoyo de los profesionales idóneos en el deporte de cada municipio.

Antecedentes

El proceso de evaluación del rendimiento motor en general o bien de alguna de las partes que la integran, su origen se sitúa en Egipto y Grecia, con condiciones fundamentalmente antropométricas. En el siglo XIX es cuando se empieza a aplicar con base científica, una serie de mediciones para valorar la habilidad o la eficacia del movimiento.

El interés marcado en la evaluación de la aptitud física en la población escolar, han motivado a la realización de diversas investigaciones a nivel mundial para proponer baterías de test físico para mensurar el complejo rendimiento motor (AAHPER, 1958; CAHPER, 1969; EUROFIT, 1977, cit. Cuartas & Fernández, 2003). Ello, precisamente, ha servido como antecedente en investigaciones posteriores en este campo (Jáuregui & Ordoñez, 1993; Cuartas & Fernández, 2003; Ramos et al 2007).

Justificación

En la gran mayoría de los departamentos de Colombia, se están presentando problemáticas en los niños niñas y jóvenes entre los 6 a 17 años, ya que en las escuelas de formación deportiva no se está dando la importancia de aplicar las pruebas físicas y motrices. Es allí donde el instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca, aporta a través de los formadores deportivos las herramientas, El tiempo y la disposición para ejecutarlos en los deportistas o integrantes.

De acuerdo a lo anterior, se plantea el desarrollo de las pruebas antropométrica y físicas las cuales han sido aplicadas por el Instituto en años anteriores, de esta manera se logra identificar futuros talentos para el deporte de Cundinamarca. Dentro de estas expectativas se tiene en cuenta la continuidad de estas pruebas para identificar procesos de alto rendimiento a futuro y mantener estilos de vida saludable.

Planteamiento del problema

En nuestra región del Gualivá, existen unas pruebas deportivas básicas para la población en general, por ende se puede establecer de parte del sector público más específicamente desde los intereses Indeportes Cundinamarca, Una oferta deportiva que cuenta con Diferentes escuelas de formación tanto de conjunto como individuales, en las cuales se busca un rendimiento óptimo según edades y etapas de crecimiento con el fin de mejorar sus condiciones físicas y motoras, Apoyándonos en el desarrollo de las pruebas físicas y antropométrica para los beneficiarios para los beneficiarios del programa deporte informativo e Indeportes Cundinamarca.

Objetivos

OBJETIVO GENERAL.

En el desarrollo del cumplimiento de uno de los programas de Indeportes Cundinamarca (Deporte Formativo) se consideró Identificar, desarrollar y evaluar por medio de pruebas y test específicamente en la provincia del Gualivá, para así poder determinar las condiciones físicas y antropométricas en las diferentes disciplinas deportivas teniendo en cuenta las categorías de Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Identificar las pruebas que se van a ejecutar en las diferentes edades y disciplinas deportivas.
2. Desarrollar los tés o pruebas de cada categoría para reconocer las habilidades físicas y antropométricas
3. Obtener los resultados de cada una de las pruebas realizadas para así mismo evaluar las capacidades de cada deportista

Marco teórico

Definitivamente la planificación deportiva es un elemento de organización para alcanzar el éxito en todas las actividades, no existe otra manera para alcanzar los objetivos deportivos de una institución si no hay planificación. (JARAMILLO FERNANDEZ SILVA; 2010)

Antropometría se define como la rama de la antropología biológica que estudia las medidas del hombre, mediante estudios de las dimensiones y medidas humanas con el propósito de comprender los cambios físicos y diferencia entre sí.

En el campo de la actividad física y el deporte la antropometría tiene una serie de aplicaciones prácticas como de control de la efectividad de los programas de entrenamiento (Aumento de masa muscular, disminución de la masa grasa o incrementos de diámetros y longitudes de segmentos). (https://sites.google.com/site/calculodelacomposicioncorporal/home/indices-corporales)

La detección de talentos representa un elemento propio de la organización deportiva, lo cual permite interpretar la detección de talentos como un proceso sistemático, planeado a medio y largo plazo y que debería cubrir los siguientes objetivos (Cazorla, 1984, citado en campos, 1996)

Diseño metodológico

Las pruebas físicas se desarrollarán por medio de test previamente establecidos por indeportes, el tiempo determinado para realizar dichas pruebas será dentro de las dos primeras semanas del mes de octubre del 2022, pruebas en las cuales se deben tener condiciones acordes para la debida recolección de datos, contando con los elementos necesarios, superficies planas, elementos diseñados con cintas métricas, Cronómetros entre otros. Dicho test nos permitirá conocer las capacidades de condición física de cada deportista en este proceso de formación deportiva.

Componentes de las Pruebas de deportistas de 6 a 10 años

Polimetría
Velocidad reacción
Medidas antropológicas

Componentes de las pruebas de deportistas de 11 a 13 años

Polimetría
Velocidad de reacción
Medidas antropológicas
Resistencia aeróbica

Componentes de las pruebas de deportistas 14 a 17 años

Polimetría
Velocidad de reacción
Medidas antropológicas
Resistencia aeróbica

Cronograma de actividades
El cronograma ordena en el tiempo las actividades relevantes para el desarrollo de la investigación. El grueso de estas actividades se desprende de la metodología. En general, el cronograma de actividades es presentado como una tabla con dos columnas: una donde se desagregan las actividades y la otra donde se localizan en el tiempo (el cual se puede presentar por meses o semanas, dependiendo del detalle del cronograma).

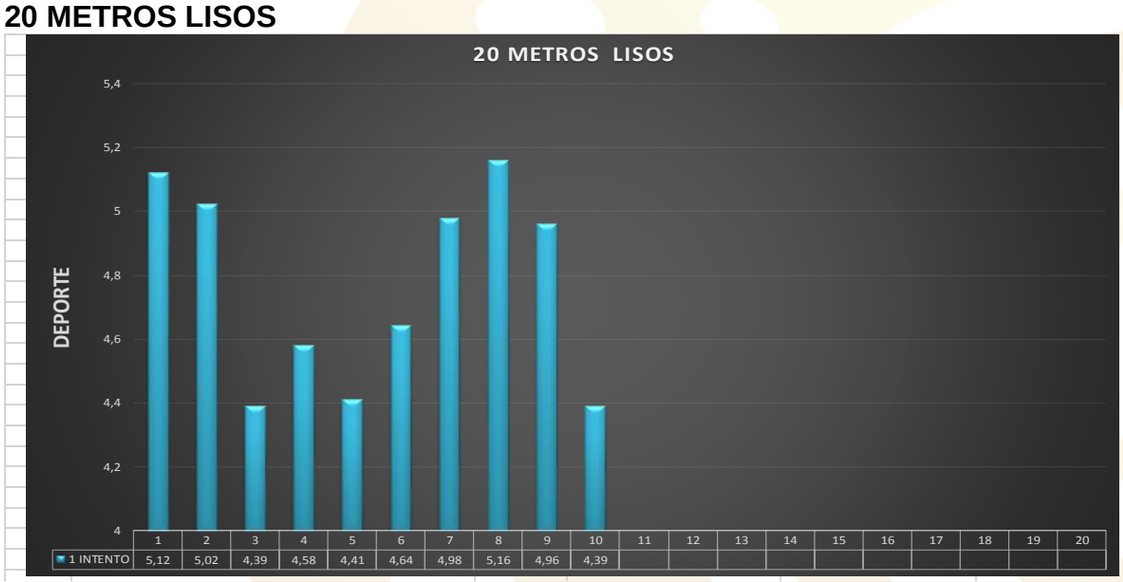
Interpretación datos:
Cualitativa:
Conclusiones tentativas y revisiones que se van dando sobre la marcha del estudio, generalizaciones especulativas o no se producen generalizaciones. El análisis de la información es no estadístico.
Cuantitativo:
Las conclusiones y generalizaciones se formulan al concluir el estudio y se expresan con un grado predeterminado de certeza. El análisis de la información es estadístico. (en esta sección ubican las gráficas y sus conclusiones cuantitativas)

Análisis de cada uno de los test por nivel.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS

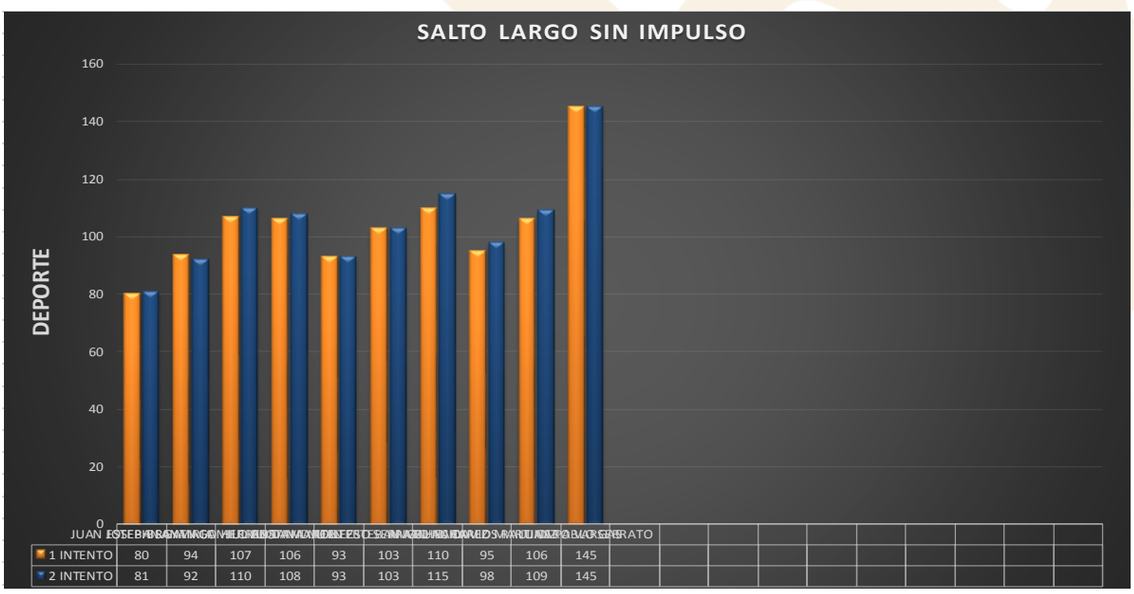
20 METROS LISOS



En el ejercicio de 20 metros lisos podemos encontrar que la mayoría de los deportistas están entre los tiempos superiores a los 4 segundos con 40 milésimas dándonos cuenta que 3 de estos deportistas se encuentran por encima de los 5 segundos y los 3 deportistas que están por debajo de los 4, 40 segundos son los niños que llevan más tiempo en el proceso de entrenamiento de la escuela de formación.

Se debe seguir trabajando su reacción de velocidad en estas pruebas de velocidad.

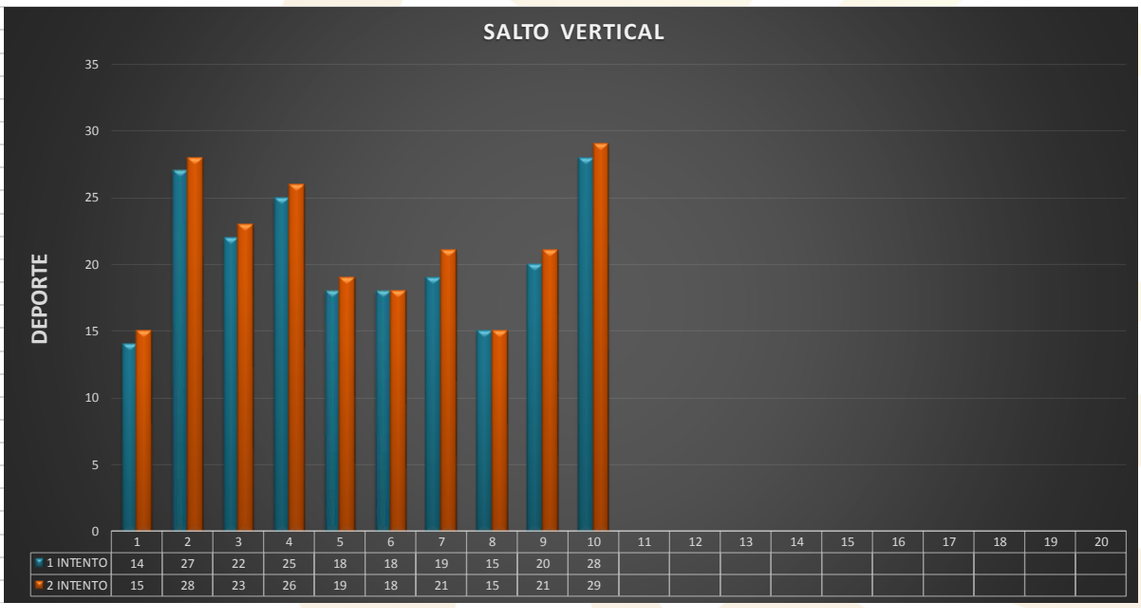
SALTO LARGO SIN IMPULSO



Podemos evidenciar en la gráfica que el mejor salto lo obtuvo juan pablo serrato con 145 cm, el salto más bajo en distancia el niña Juan esteban Gaviria con 81 cm en su mejor marca.

Se debe trabajar más la parte de reacción en distancias cortas, mejorando su potencia en el tren inferior de cada uno de estos deportistas.

SALTO VERTICAL



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	14	27	22	25	18	18	19	15	20	28										
2 INTENTO	15	28	23	26	19	18	21	15	21	29										

La grafica evidencia dos integrantes que son los que realizan saltos entre los 27 y 29 cm y además se evidencia también dos integrantes que realizan saltos entre los 14 y 15 cm , evidenciando que no hay mucha la diferencia entre el primer intento y el segundo.

Los saltos de los niños entre el primer intento y el segundo no son tan amplios mostrando saltos con su máxima potencia, se debe seguir trabajando en ello para mejorar sus marcas sin olvidar el deporte.

SHUTTER RUN 4x10

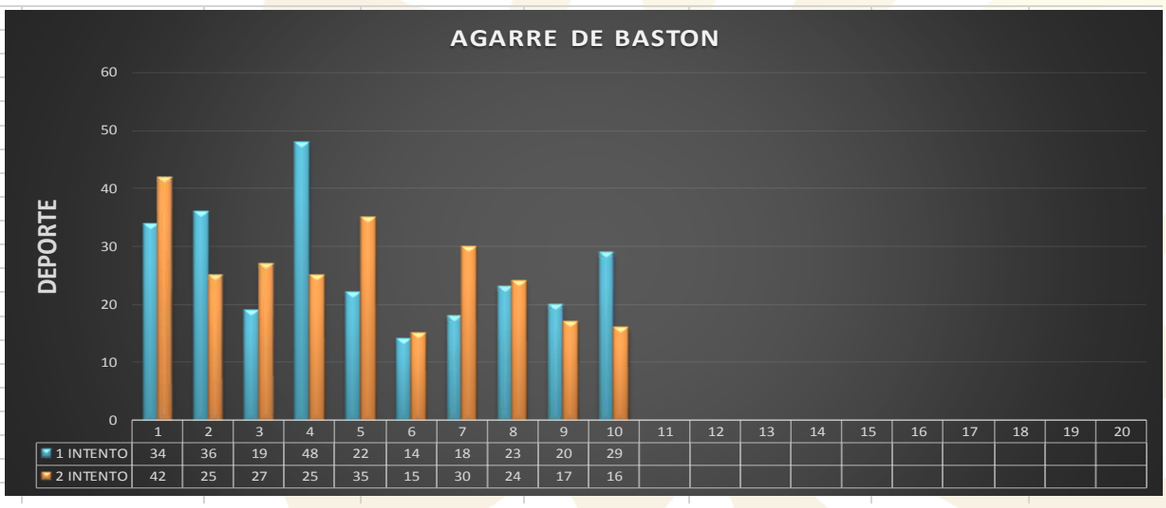


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	14,82	13,6	12,51	14,2	14,15	14,87	14,24	15,66	15,8	12,94										

Podemos verificar que la gráfica nos muestra que la mayoría de los deportistas se encuentran entre un rango de tiempo de 12 a 14 segundos siendo el mejor tiempo 12,51 y las más bajas sobre 15 segundos en esta prueba de velocidad, agilidad y reacción.

Podemos concluir que la gráfica muestra resultados parejos entre los tiempos de cada deportista sin tener un deportista sobresaliente para esta prueba con base a su edad, por lo tanto, debemos mejorar su velocidad a agilidad con miembros superior e inferiores.

AGARRE DEL BASTON



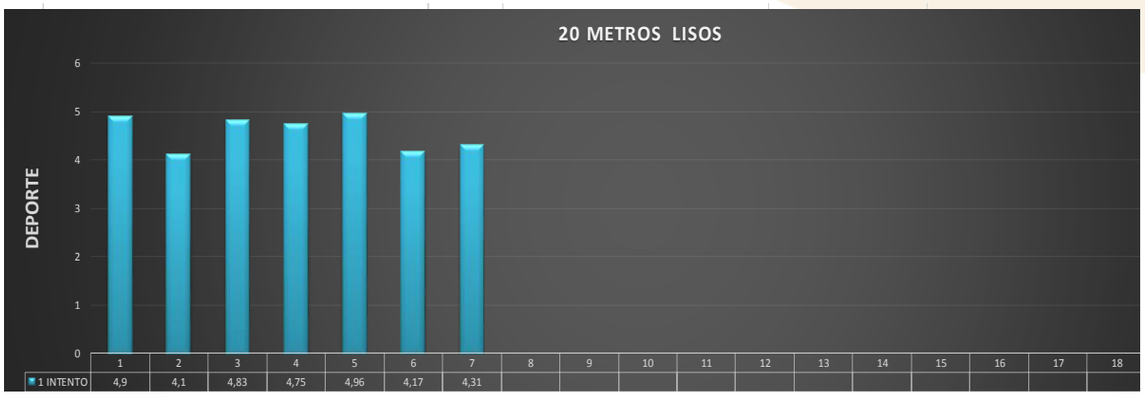
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	34	36	19	48	22	14	18	23	20	29										
2 INTENTO	42	25	27	25	35	15	30	24	17	16										

Observamos en la tabla de resultados que de los deportistas varían mucho la velocidad de agarre del bastón ya que hay grandes distancias entre los intentos de estos deportistas además abonar que los niños que llevan más tiempo en el proceso están un poco más familiarizados con este tipo de prueba.

Podemos concluir que los deportistas de menor edad tienen mejor agilidad o habilidad en sus miembros superiores, debemos mejorar en los demás deportistas sus capacidades básicas de movimiento.

Edades 9 a 10 años

20 METROS LISOS.

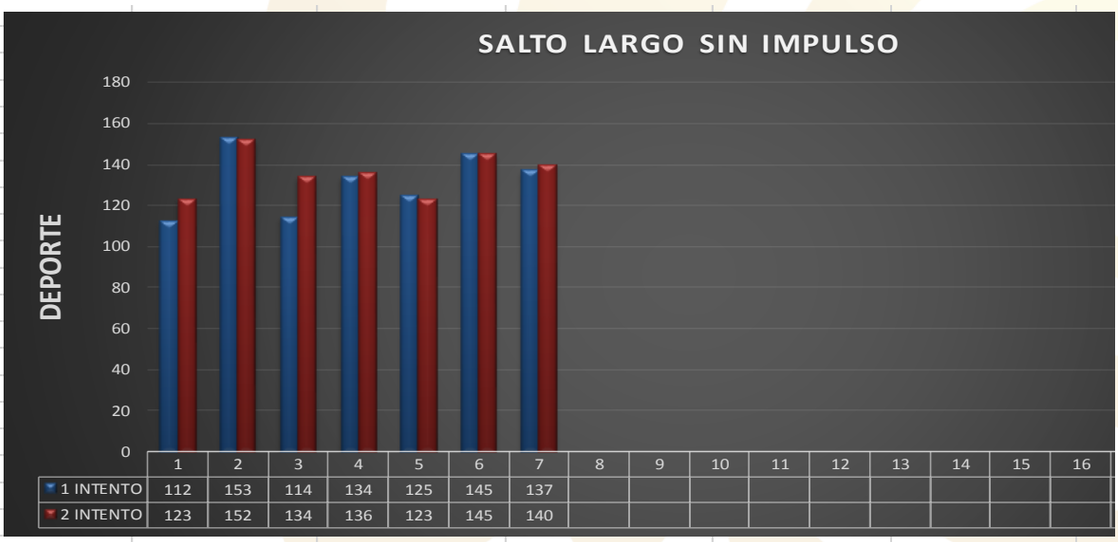


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 INTENTO	4,9	4,1	4,83	4,75	4,96	4,17	4,31											

Gracias a esta grafica podemos verificar que los siete deportistas que aplicaron en esta prueba todos están entre el rango de los 4 segundos evidenciando una medidas pareja entre los deportistas de este rango de edad.

Debemos mejorar y mantener la tendencia de la gráfica en los tiempos de los niños sin dejar de lado el deporte que practican con el fin de mejorar la velocidad de aceleración.

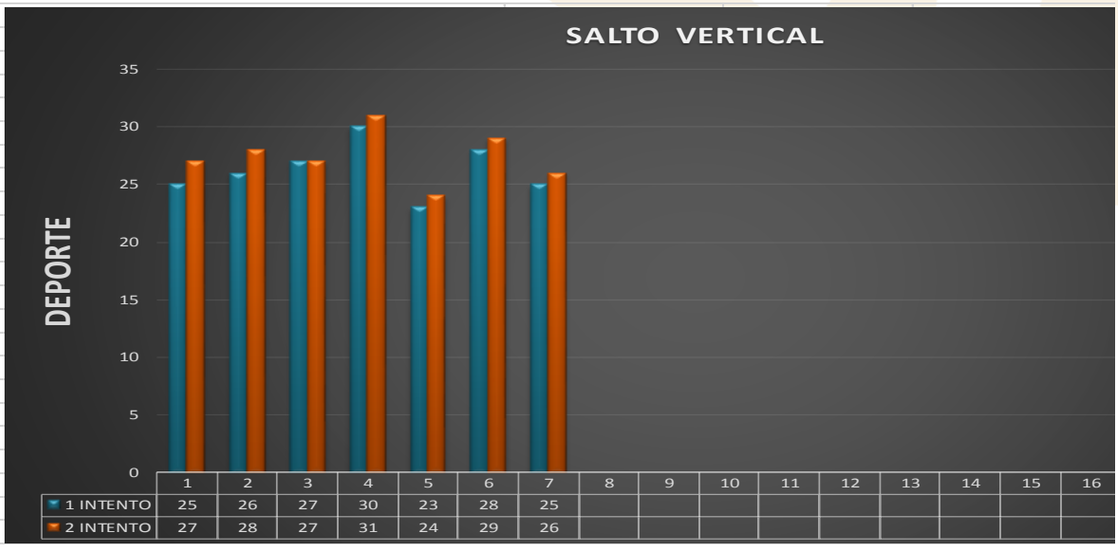
SALTO LARGO SIN IMPULSO



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 INTENTO	112	153	114	134	125	145	137									
2 INTENTO	123	152	134	136	123	145	140									

Podemos evidenciar gracias a la gráfica, que el salto más largo es de 153 cm y el salto más corto 114 apoyándonos del segundo intento de esta prueba, igual se verifica una diferencia mínima entre primer y segundo intento lo ideal sería buscar el estar en unas marcas parecidas como se evidencia en otras pruebas para ello es vital que todos vayan a entrenar para tener las mismas cargas y parecido los resultados mejorando la fuerza explosiva del tren inferior.

SALTO VERTICAL

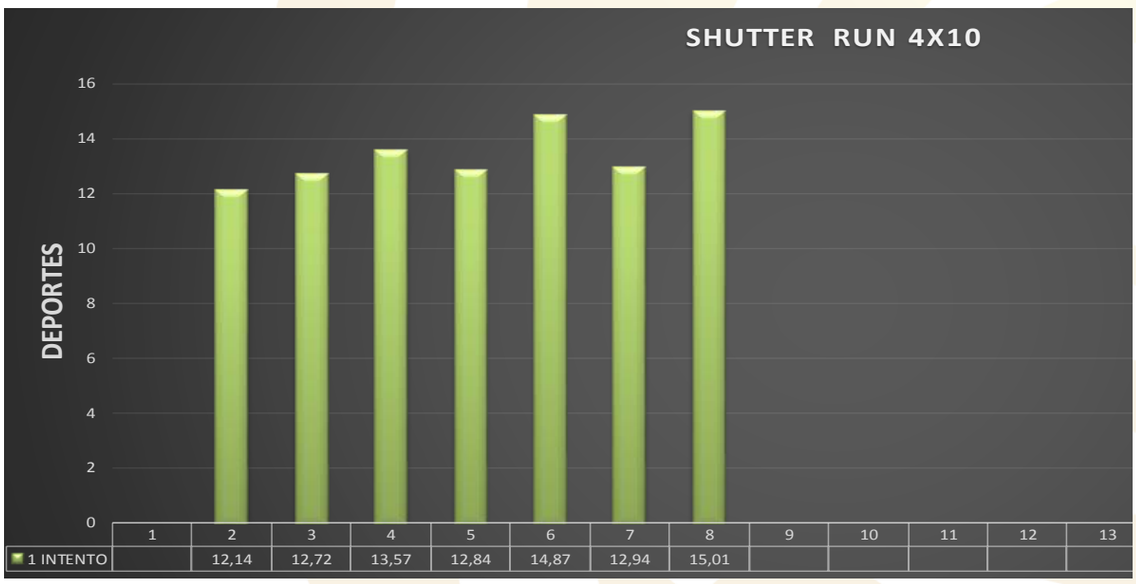


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 INTENTO	25	26	27	30	23	28	25									
2 INTENTO	27	28	27	31	24	29	26									

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Podemos evidenciar una regularidad media en los saltos y unos saltos equilibrados entre los deportistas y evidenciando una mejora mínima en los segundos intentos ya que en este intento los deportistas tuvieron más tiempo de práctica de este salto de allí su buena ejecución en este intento
Debemos mejorar su potencia de tren inferior para ir cada día mejorando la misma que es básica para este deporte.

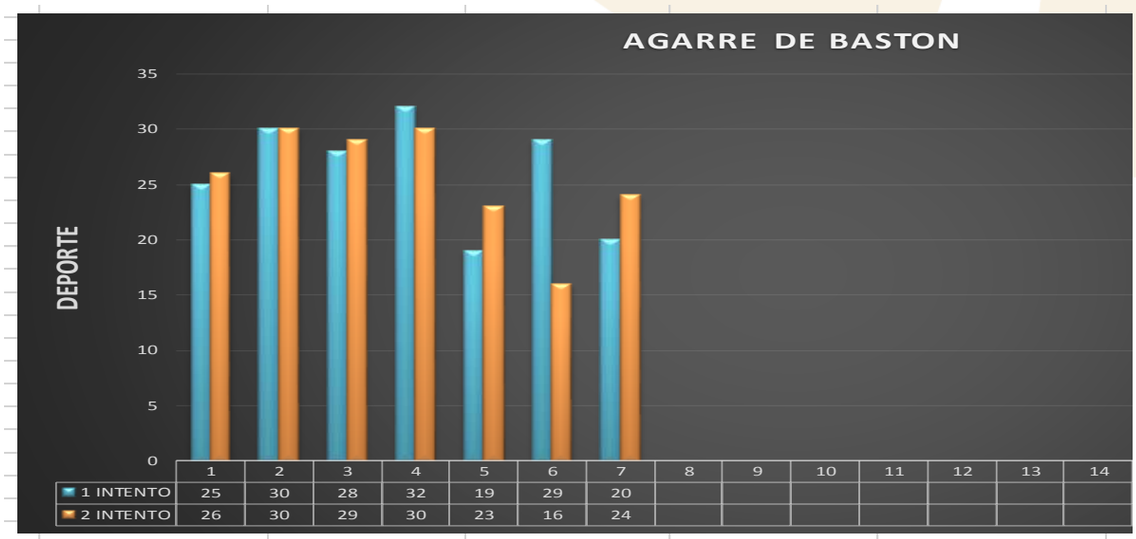
SHUTTER RUN 4x10



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 INTENTO		12,14	12,72	13,57	12,84	14,87	12,94	15,01					

Podemos observar gracias a la gráfica que témenos, dos deportistas con tiempos muy altos esto se debe que al momento de la ejecución los deportistas no sobrepasan la línea o ejecutaron mal el ejercicio gracias a esto se puede ver su evolución y mejora en su agilidad, coordinación y velocidad al momento de correr con explosión.
Se debe trabajar más en ejercicios de relevos o competitivos de velocidad con y sin balón de futbol de salón.

AGARRE DE BASTÓN



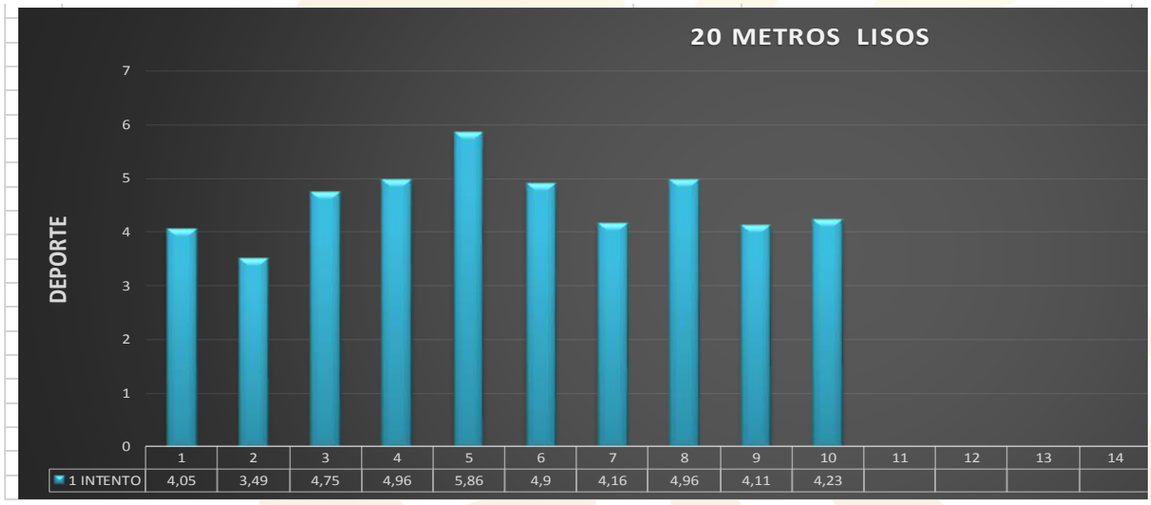
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 INTENTO	25	30	28	32	19	29	20							
2 INTENTO	26	30	29	30	23	16	24							

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Podemos evidenciar que la reacción ante el estímulo visual mejoro bastante ante los demás participantes, para potenciar o mejorar esa medición de todos los participantes se debe trabajar ejercicio viso manual.

Edad de los 11 a a los 12

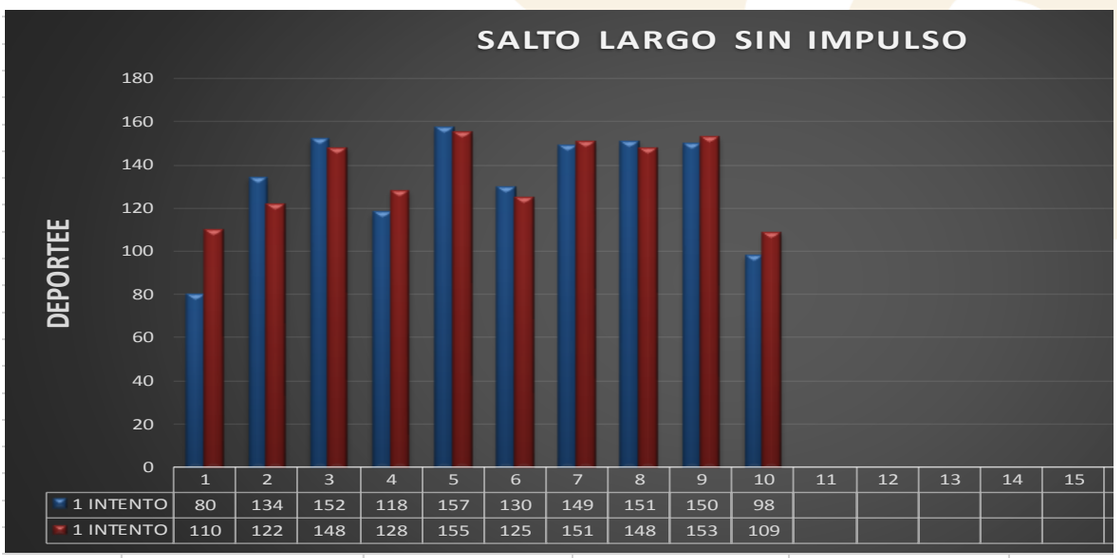
20 METROS LISOS



Podemos evidenciar la capacidad de los deportistas en su velocidad explosiva teniendo en cuenta su técnica en el momento del mismo en distancias cortas esta prueba se realizó con 10 deportistas evidenciando que la mayoría de los deportistas están entre el rango de los 4 y 5 segundos.

Debemos seguir trabajando en la mejora constante de los participantes en su tiempo y deporte.

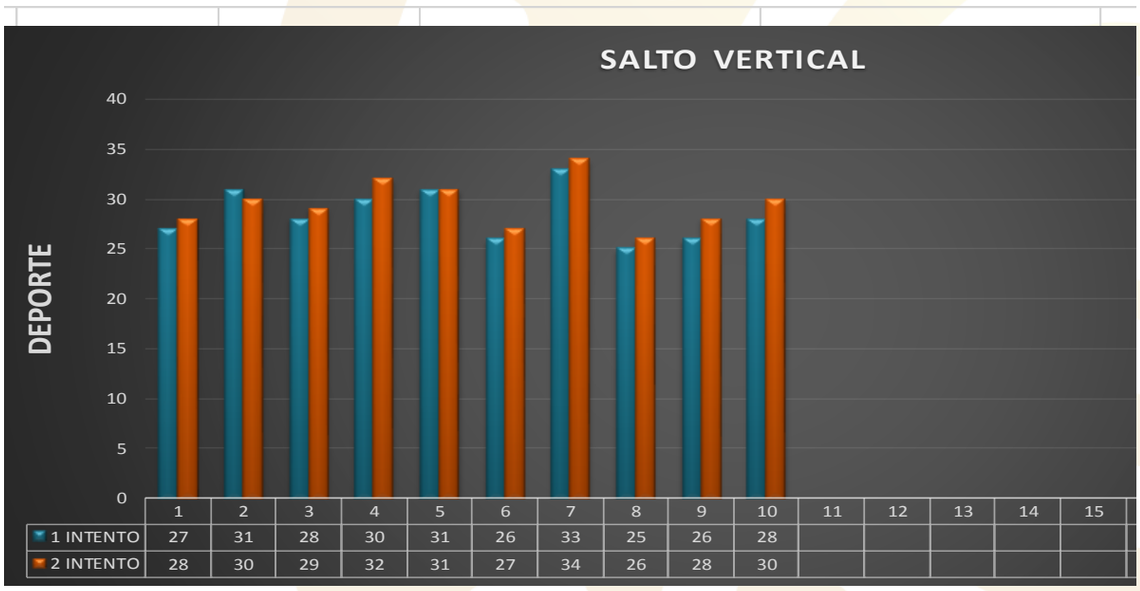
SALTO LARGO SIN IMPULSO



Al medir la potencia del tren inferior se evidencia que en el segundo salto mejoraron todos los deportistas dando el máximo en este salto, con el mejor registró de 157 cm y el menor salto de 80 cm.

Es importante ir mejorando periódicamente para el buen desempeño en futbol de salón, potencia en la pateada, pases y recuperación con balón.

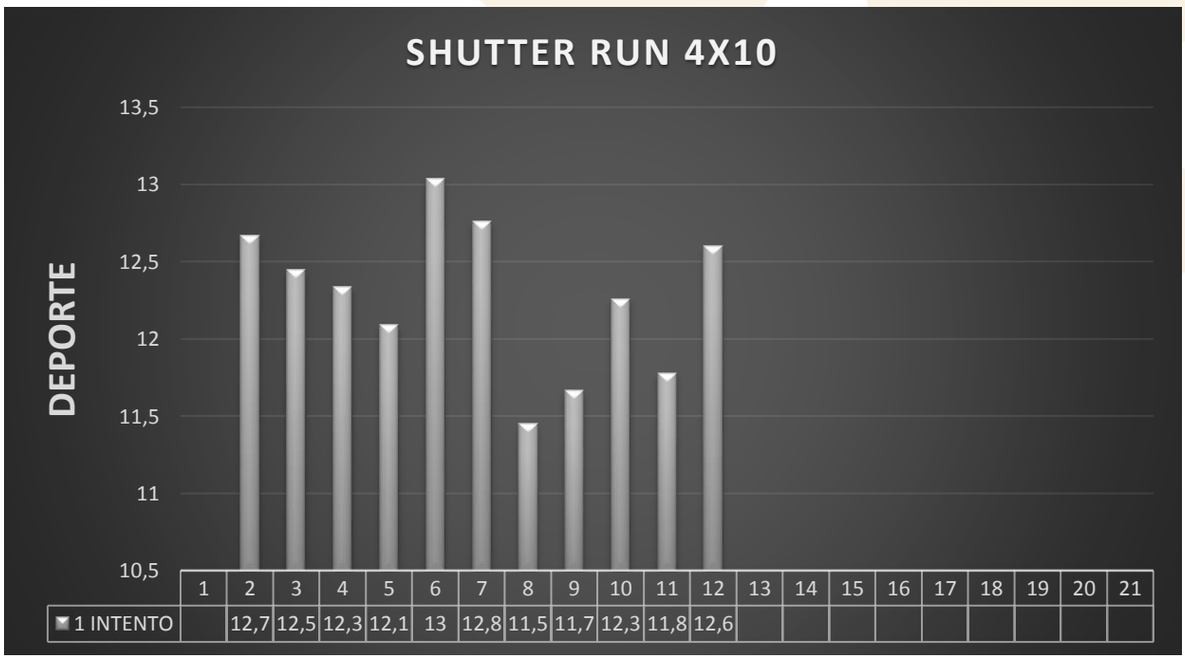
SALTO VERTICAL



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 INTENTO	27	31	28	30	31	26	33	25	26	28					
2 INTENTO	28	30	29	32	31	27	34	26	28	30					

El salto vertical en la gráfica evidencia que todos los deportistas en su segundo intento mejoran para esta edad, dando su mejor desempeño para esta prueba.
Debemos trabajar con ejercicios de polimetría con el fin de mejorar no solo su salto vertical sino su técnica en el salto y posturas adecuadas.

SHUTTER RUN 4x10

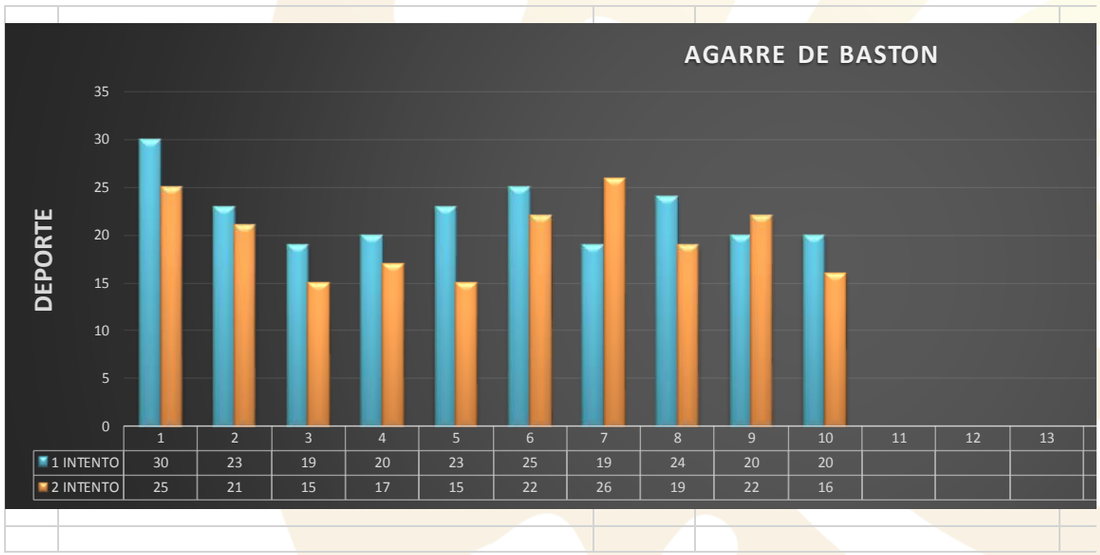


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 INTENTO		12,7	12,5	12,3	12,1	13	12,8	11,5	11,7	12,3	11,8	12,6									

La prueba que mide aceleración, agilidad, coordinación muestra diferentes tiempos, menores y mayores como por ejemplo 11, 5 segundos y el más rápido y 13 segundos el más lento para esta prueba.

Debemos potenciar los participantes con ejercicios de agilidad ojalá acompañados con balón y elementos diferentes al deporte.

AGARRE DEL BASTÓN

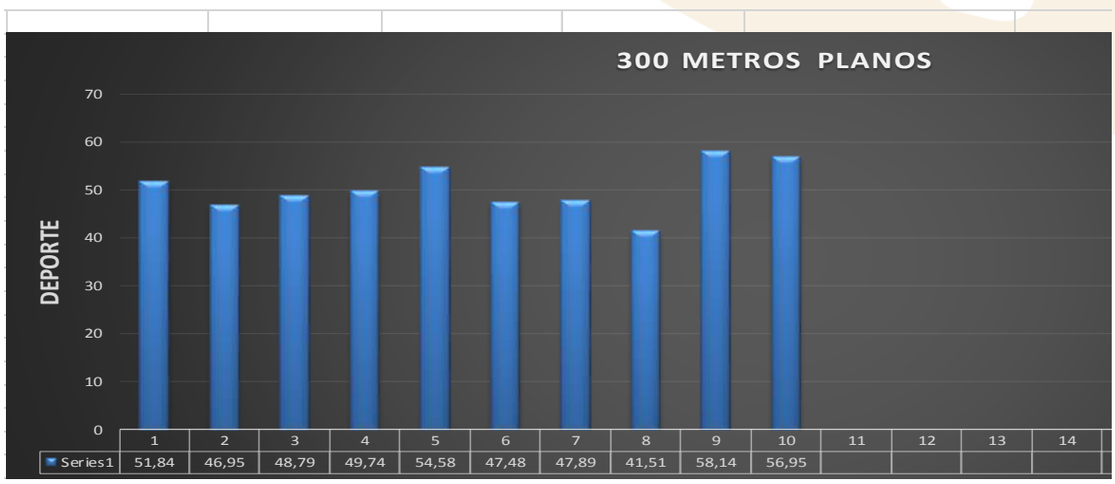


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 INTENTO	30	23	19	20	23	25	19	24	20	20			
2 INTENTO	25	21	15	17	15	22	26	19	22	16			

Gracias a esta tabla podemos identificar que los deportistas no mejoraron su reacción viso manual ya que la mayoría saco buenos resultados en el primer intento, en este rango de edad.

La prueba de reacción es vital e importante este estimulo permite al portero de futbol de salón estar alerta con sus sentidos e intentar ejecutar una acción motriz acorde o más rápido para este deporte.

300 METROS PLANOS

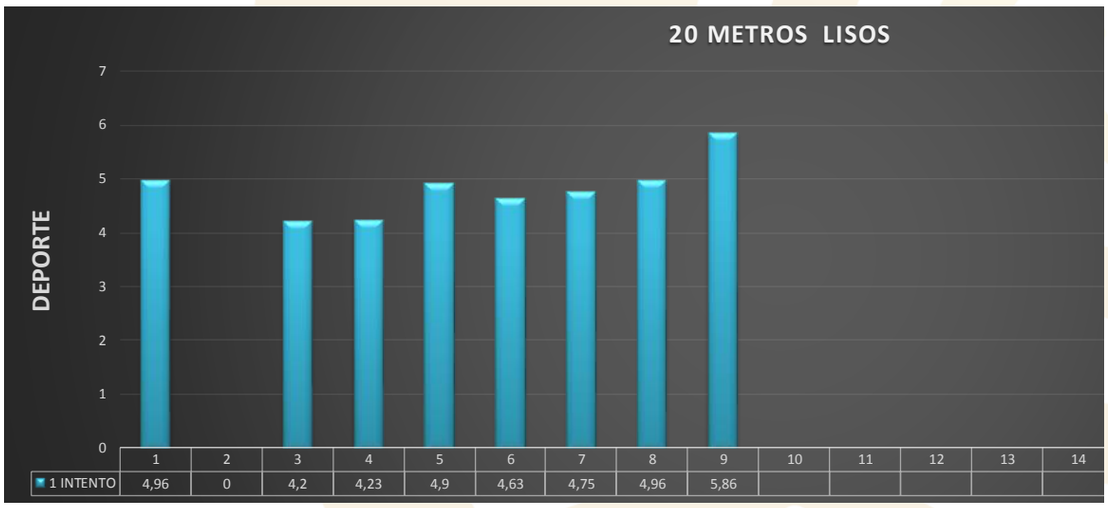


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Series1	51,84	46,95	48,79	49,74	54,58	47,48	47,89	41,51	58,14	56,95				

Gracias a esta prueba podemos medir la resistencia a la velocidad del niño en algunos casos los niños iniciaban con una velocidad explosiva sin embargo esta disminuía al pasar de los metros recorridos los dos mejores tiempos para esta prueba cabe resaltar que es una prueba común en la escuela de formación de atletismo.

Prueba esencial para medir la resistencia a la velocidad la cual es la capacidad física más importante de cualquier deporte.

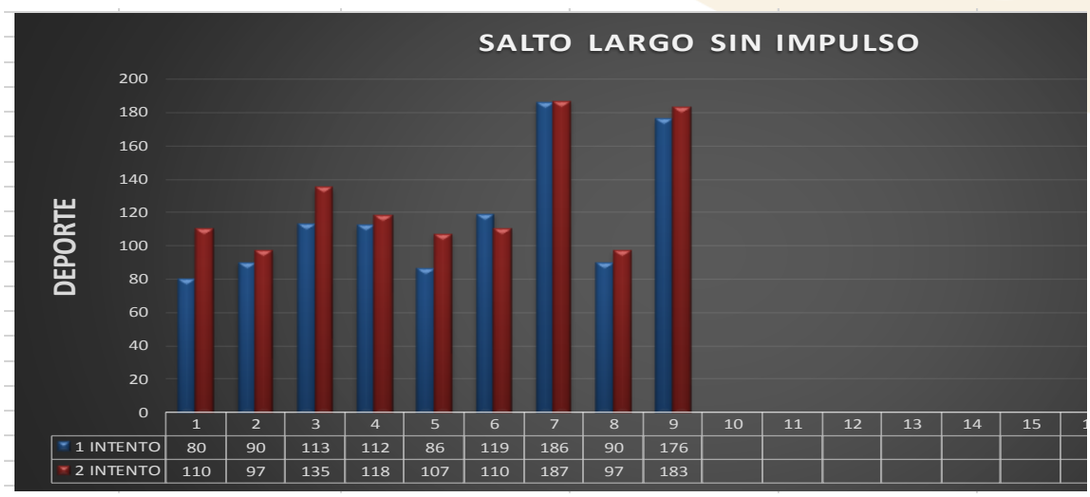
Edad de los 14 a 17
20 METROS PLANOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 INTENTO	4,96	0	4,2	4,23	4,9	4,63	4,75	4,96	5,86					

Gracias a esta grafica podemos verificar que 8 deportistas de los 9 están entre el rango de los 4 y 5 segundos y el deportistas que saco 5, 86 fue porque se lesiono en el momento de la ejecución de la prueba .
Debemos mejorar notablemente su velocidad en distancias cortas para esta edad ya que es fundamental esta habilidad para la ejecución del deporte.

SALTO LARGO SIN IMPULSO

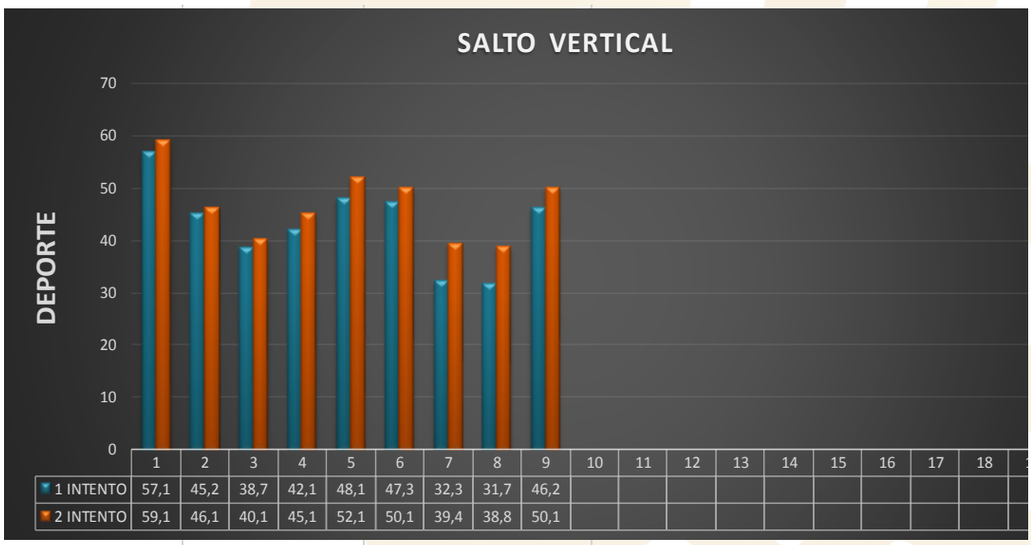


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 INTENTO	80	90	113	112	86	119	186	90	176						
2 INTENTO	110	97	135	118	107	110	187	97	183						

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

La potencia en el tren inferior es fundamental para cualquier deporte, como podemos verificar hay distancias buenas y regulares como por ejemplo el mejor salto es 186 cm con un salto de 1,97 cm y con la distancia más corta con 90 cm. Por lo tanto debemos mantener esos picos así aumentando su longitud de salto sería lo ideal, se debe prestar atención a los participantes con distancias más cortas con el fin de que mejoren su salto largo y por ende su potencia en tren inferior.

SALTO VERTICAL

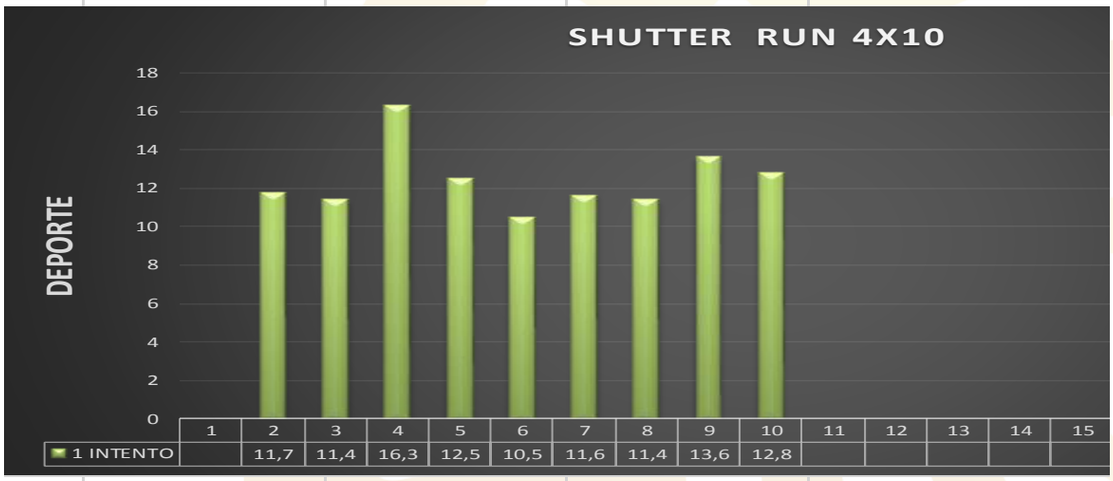


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 INTENTO	57,1	45,2	38,7	42,1	48,1	47,3	32,3	31,7	46,2									
2 INTENTO	59,1	46,1	40,1	45,1	52,1	50,1	39,4	38,8	50,1									

En el salto vertical de esta edad se evidencia saltos un poco más elevados que los de las demás edades por todo su entreno y por las capacidades de la misma edad, para este nivel el mejor salto fue del deportista número 13 con un salto de 59 cm, y el más corto del deportista número 2 con un salto de 35 cm.

Importante mantener el entreno o potenciarlo para mejorar sus condiciones y tener más potencia.

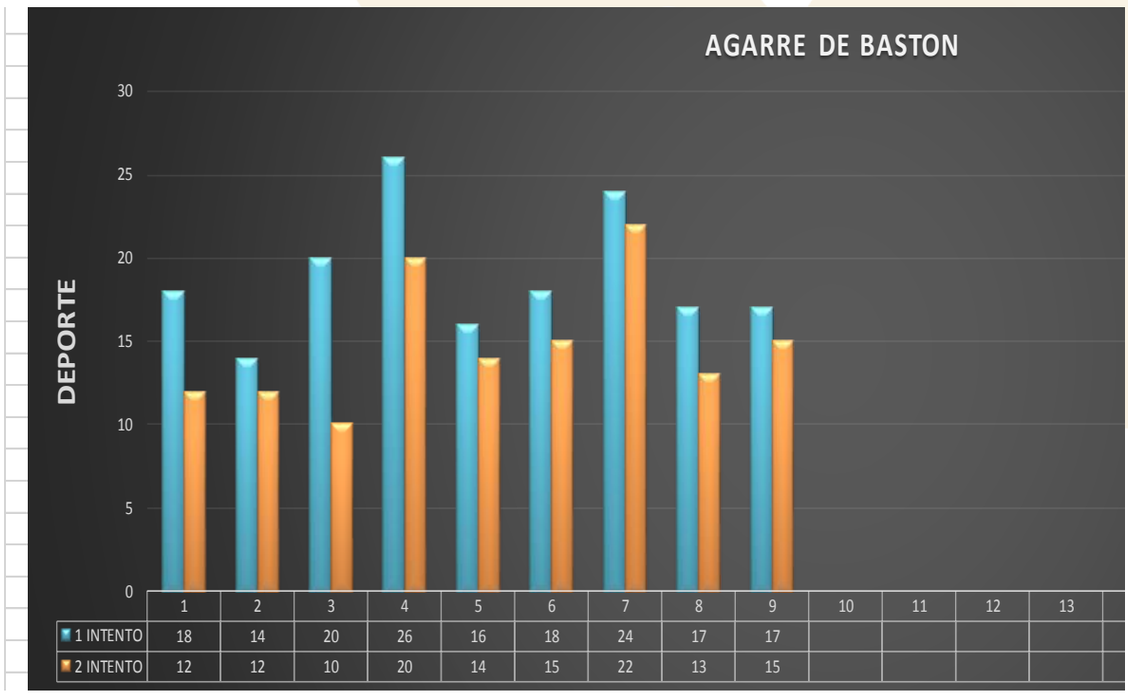
SHUTTER RUN 4X10



La prueba que mide aceleración, agilidad, coordinación muestra diferentes tiempos, menores y mayores como por ejemplo 11, 1 segundos el más rápido y 14,3 segundos el más lento para esta prueba.

Debemos potenciar los participantes con ejercicios de agilidad ojalá acompañados con balón y elementos diferentes al deporte ya que podemos notar que para esta edad no son los mejores tiempos.

AGARRE DE BASTON

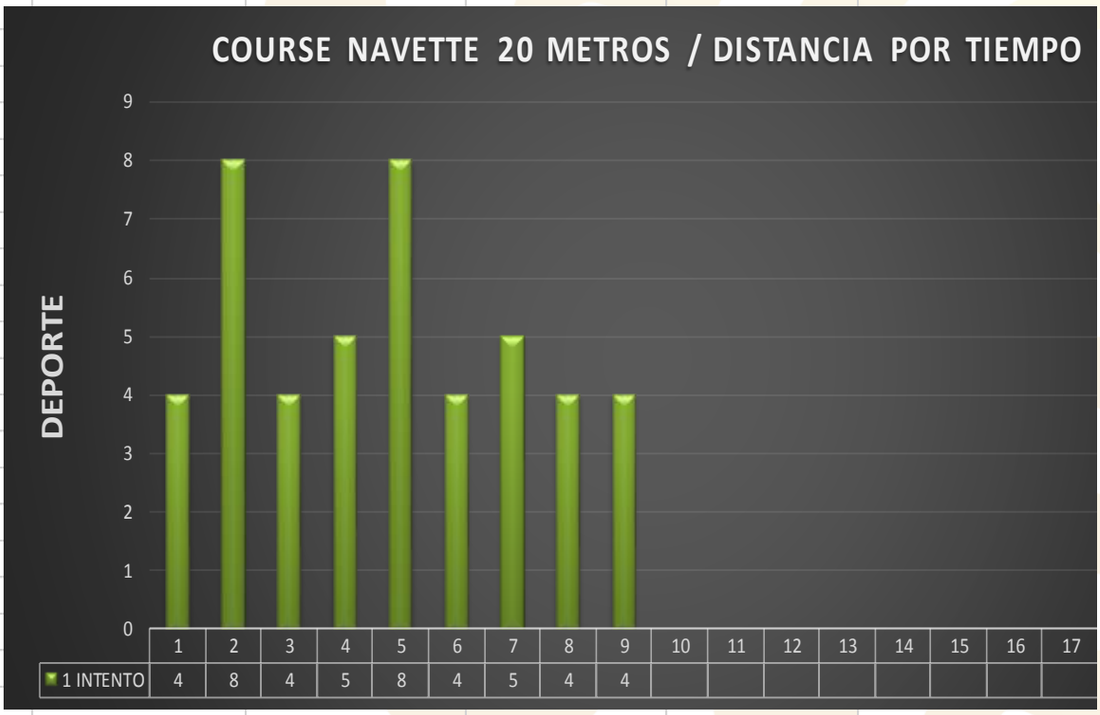


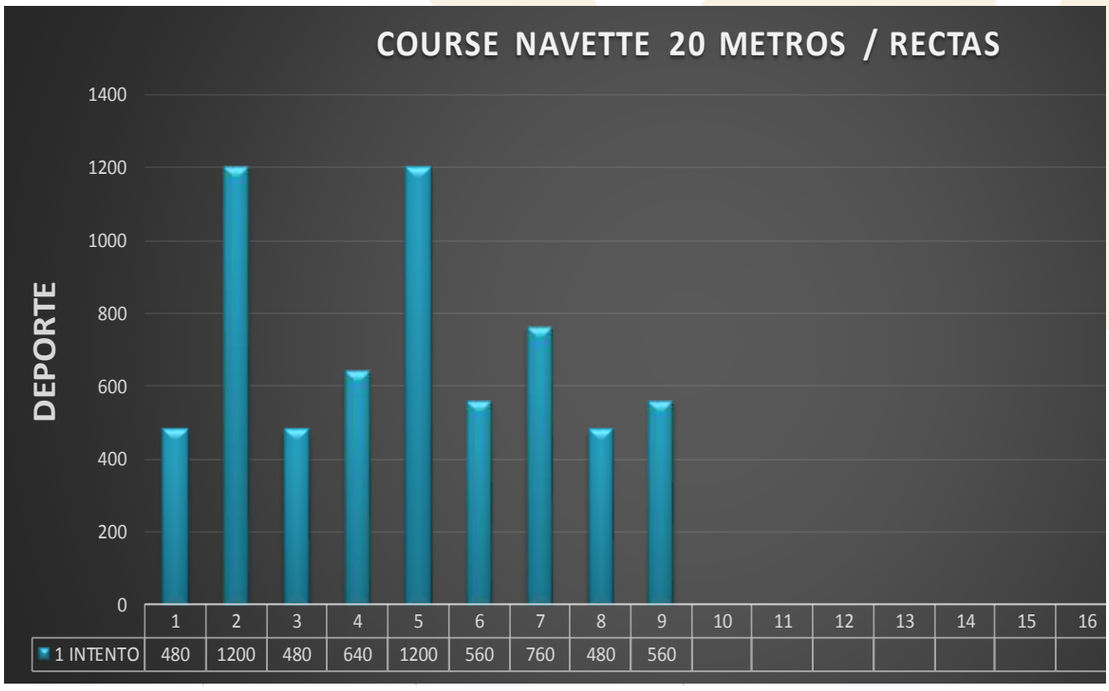
La reacción viso manual en estas edades va mejorando gracias al trabajo desarrollado dándonos cuenta que el mejor resultado o marca fue 11 cm siendo la reacción más

rápida y con 30cm la reacción más lenta en el grupo de la escuela de formación de futbol de salón.

Seguir mejorando con trabajo viso manual y en actividades de decisiones rápidas.

COURSE NAVETTE 20 METROS

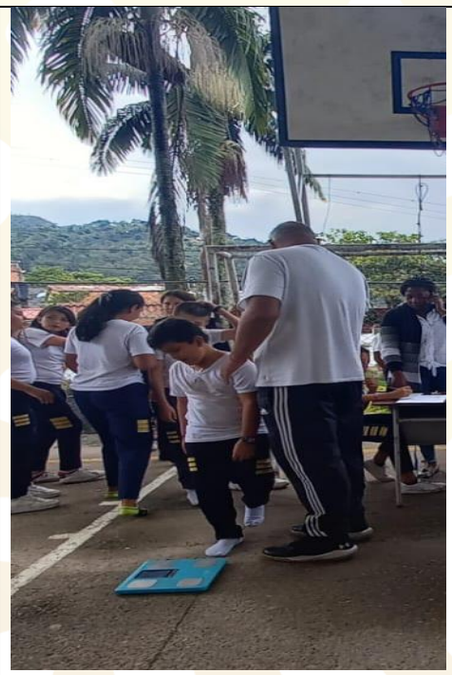


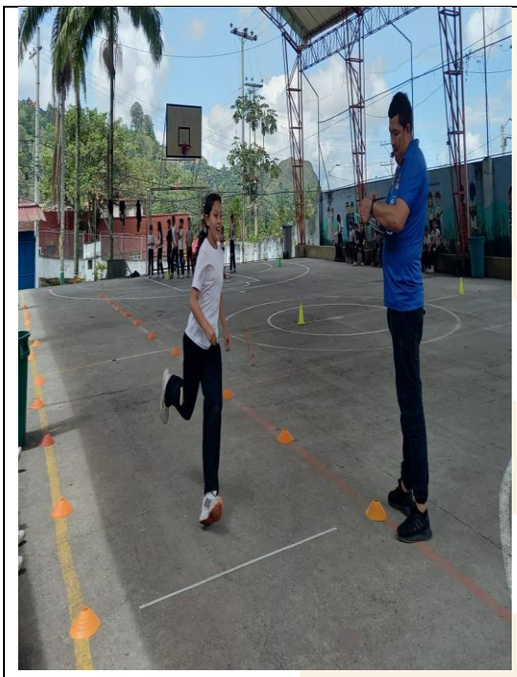
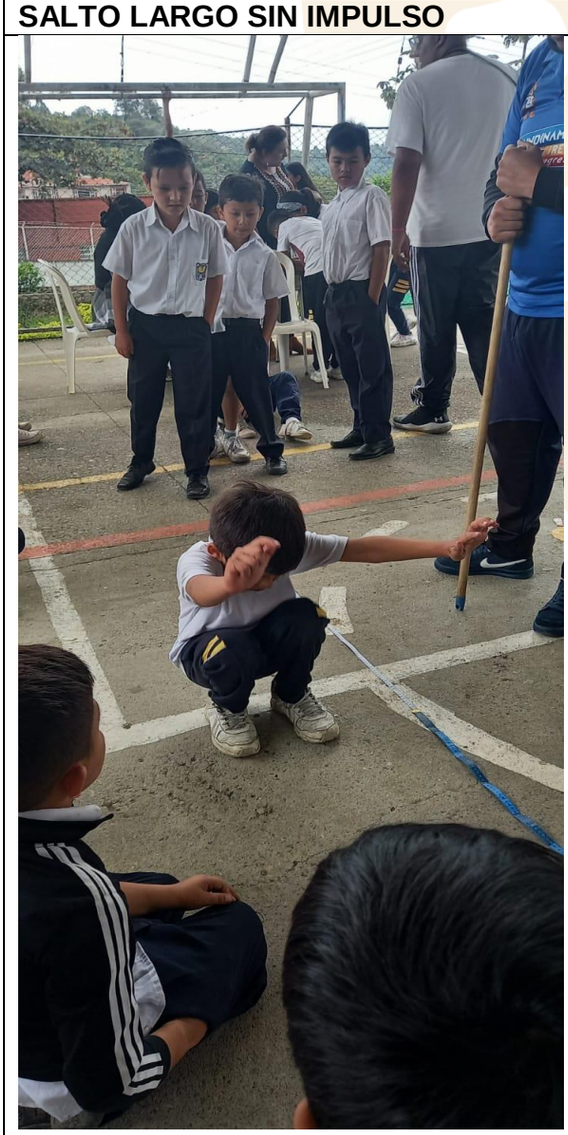


Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Podemos verificar gracias a las gráficas que la capacidad de vo2 Max con mejor resultado la obtuvo el participante número con una etapa y nivel de 8 y una distancia de 1220 metros y el más bajo para el deportista número con una distancia de 460 metros, por lo tanto, debemos mejorar esta prueba para los deportistas de la escuela de formación de atletismo.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
ESTATURA DE PIE	**ESTATURA DE PIE**
	
ESTATURA SENTADO	**ESTATURA SENTADO**
	
PESO	**PESO**

	
ENVERGADURA	**ENVERGADURA**
	
20 METROS LISOS	**20 METROS LISOS**

	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO LARGO SIN IMPULSO**
	

SHUTTER RUN 4X10	**SHUTTER RUN 4X10**
	
AGARRE DEL BASTON	**AGARRE DEL BASTON**
	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co