INFORME DE EVIDENCIAS DE APLICACIÓN DE TEST FÍSICOS Y CONDUCTAS DE ENTRADA.

NOMBRE DE FORMADOR:
JORGE OLMEDO ESPINOSA GARCIA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO
PROVINCIA DE TEQUENDAMA
MUNICIPIO: ANAPOIMA
TENIS DE CAMPO
MAYO 2023

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

Contenido

Introducción 3
1. TEST DEPORTIVOS 5
GRUPO POBLACIONAL: De 6 a 8 años 5
1.1. Test índice de masa corporal 5
1.2. Test de 20 metros lisos 13
1.3. **Test de salto largo sin impulso** 14
1.4. **Salto vertical.** 15
1.5. **Resultados** 17
1.6. **Conductas de Entrada:** 17
2. TEST DEPORTIVOS 18
GRUPO POBLACIONAL: De 09 a 12 años 18
2.1. Test índice de masa corporal 18
2.2. Test de 20 metros lisos 25
2.3. **Test de salto largo sin impulso** 26
2.4. **Salto vertical.** 27
2.5. **Test shuttle run 4 x 10 mt** 29
2.6. **Resultados** 30
2.7. **Conductas de Entrada:** 30
3. TEST DEPORTIVOS 32
GRUPO POBLACIONAL: De 13 a 17 años 32
3.1 Test índice de masa corporal 32
3.2. Test de 20 metros lisos 39
3.3. **Test de salto largo sin impulso** 41
3.4. **Salto vertical.** 42
3.5. **Test shuttle run 4 x 10 mt** 44
3.6. **Resultados** 45
3.7. **Conductas de Entrada:** 45

Introducción

Talento y preparación son premisas fundamentales para el logro de resultados deportivos de alto nivel, no obstante, el éxito deportivo es multifactorial y en la búsqueda del mismo se hace necesario garantizar la mayor cantidad de herramientas posible asegurando su calidad y oportunidad en cada momento de la preparación y formación del deportista.

En el tenis, las acciones técnico-tácticas requieren de un elevado dominio que de manera lógica aumenta su nivel de exigencia en cada etapa de formación del tenista; así durante las primeras etapas resulta esencial lograr el control de los golpes mientras que el nivel competitivo exige además de control, potencia y aceleración. Por tal motivo, enseñar un gesto técnico correcto desde las edades tempranas es fundamental para el desarrollo competitivo posterior.

De acuerdo con Small y col. (2002: 11) "la preparación técnica deportiva es la forma más efectiva de solucionar una tarea motriz en correspondencia con las leyes mecánicas y biológicas y también con las reglas. Podemos señalar que en el aspecto más específico del entrenamiento deportivo lo constituye la preparación técnica. Mientras que la preparación táctica proporciona las formas más efectivas de ejecutar la técnica. Sus dos tareas fundamentales son el desarrollo de las soluciones tácticas y el desarrollo de la capacidad de seleccionar la solución óptima o su adecuación."

De forma sucinta, la técnica es la forma y se compone de tres elementos esenciales (racionalidad, economía y eficacia), entre tanto la táctica es la manera diversa de emplear la técnica. Desde esta perspectiva, la técnica y la táctica en el tenis se deben enseñar de manera conjunta, ya que, toda técnica debe tener una aplicación táctica y de la misma forma toda táctica requiere del dominio técnico para su ejecución.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

Asegurar el dominio técnico en las primeras etapas de formación del tenista debe ser prioridad y para tal propósito debemos contar con los medios de control que permitan evaluar y mejorar el proceso de formación.

A continuación ofrecemos una selección de ejercicios de test técnicos, que como resultado final evidencian el nivel de efectividad de los deportistas, sin embargo, el objetivo fundamental al momento de la aplicación del test es que el entrenador pueda observar por separado cada elemento técnico y valore la ejecución de la técnica (forma) que realiza el tenista.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

1. TEST DEPORTIVOS
GRUPO POBLACIONAL: De 6 a 8 años

1.1. Test índice de masa corporal

a. Componentes de la prueba:

- **Peso corporal**

  Posición: El evaluado se colocara en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda o de frente al registro de la medida, sin que el cuerpo este en contacto con nada que tenga alrededor.

  Instrumento: Bascula



- **Estatura:**

Sigue estos pasos:

- Quítele al niño los zapatos, la ropa pesada, los adornos del pelo y retire cualquier pelo suelto que interfiera con la medición.

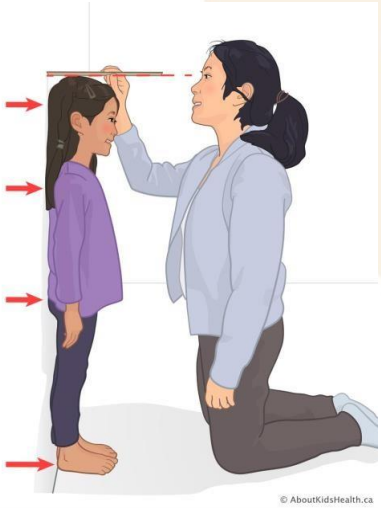
- Tómele la medida de la estatura cuando esté en un piso que no tenga alfombra y contra una superficie plana como una pared sin molduras.

- Dígale al niño que se pare con los pies planos, juntos y contra la pared. Asegúrese

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

de que tenga las piernas rectas, los brazos a los lados y los hombros en el mismo nivel.

- Haga que mire al frente y que la línea de su visión vaya paralela con el piso.
- Tome la medida mientras el niño tenga la cabeza, los hombros, las nalgas y los talones tocando la superficie plana (pared). (Vea la ilustración) Dependiendo de la forma del cuerpo del niño, es posible que no todas estas partes estén en contacto con la pared.
- Utilice un objeto plano que pueda poner sobre la cabeza para formar un ángulo recto con la pared y bájelo hasta que toque firmemente la corona de la cabeza.
- Asegúrese de que los ojos de la persona que haga la medición estén al mismo nivel que el objeto plano colocado sobre la cabeza.
- Marque ligeramente punto donde la parte de abajo del objeto toque la pared. Luego, use una cinta de medir metálica y mida desde la base del piso hasta la marca en la pared para obtener la medida de la estatura.
- Registre con exactitud la estatura y aproxime hasta el 1/8 de pulgada o 0.1 centímetro más cercano.

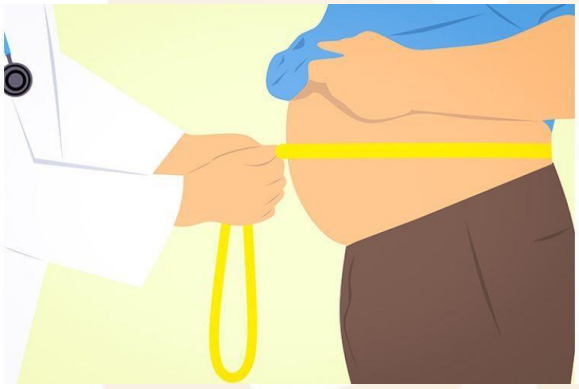


Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- **Perímetro de Cintura**

  La circunferencia de la cintura (distancia alrededor de la cintura) es una medición común que se usa para ver la cantidad de grasa que se acumula alrededor del abdomen. Tener grasa corporal adicional alrededor del abdomen -más de 35 pulgadas (88 cm) en las mujeres y más de 40 pulgadas (102 cm) en los hombres- aumenta el riesgo de tener enfermedades cardíacas y diabetes.

  Colóquese una cinta métrica alrededor del cuerpo, en la parte superior del hueso de la cadera. Por lo general, esto es al nivel del ombligo.



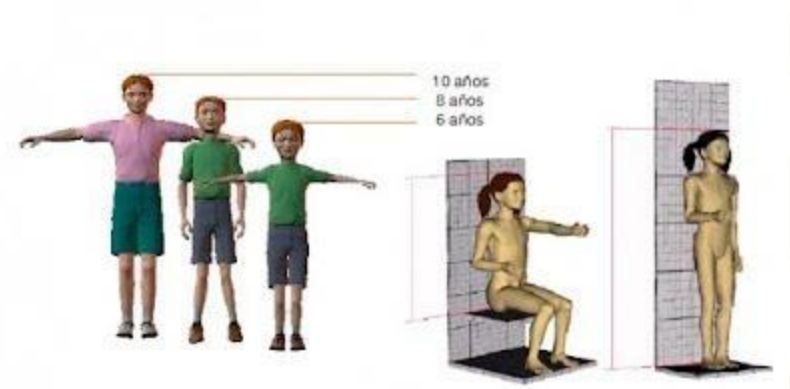
- **Estatura sentado**

  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.

  El estudiado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro.

  Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El antropometrista le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



- **Envergadura**

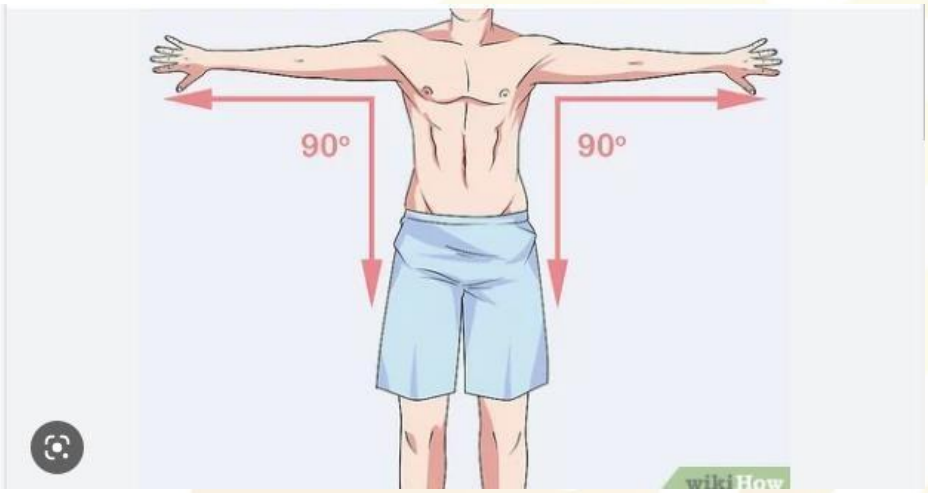
  Definición: Es la distancia entre los puntos más distales de los terceros dedos de ambas manos.

  Puntos de referencia: Desde el punto más distal del dedo medio de una mano hasta su homólogo en la otra mano.

  Elemento de medición: Se utiliza una cinta métrica o un pediómetro

  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 para medirlo por la espalda.

  Interpretación: Durante la infancia la envergadura es 1 o 2 centímetros menor que la talla, aproximadamente a los 10 años en niños y 12 años en niñas ambas medidas se igualan y posteriormente la envergadura sobrepasa la talla. Esta diferencia puede ser hasta de 4 centímetros en varones, mientras que en las mujeres no hay más de 1 o 2 centímetros de diferencia. El aumento de la envergadura en relación a la talla puede ser un signo clínico de síndrome de Marfan y ciertas displasias esqueléticas con tronco corto



b. Descripción (detallada) de la Aplicación:

Durante el proceso de toma de medidas para los niños entre los 6 a 8 años se solicitó el apoyo de un adulto acompañante, padre o acudiente para evidenciar la actividad y apoyar en datos que sea relevantes al momento de tomar la medición. Los procesos formativos se realizaron en las instalaciones del Polideportivo Municipal, el dia 18 de mayo de 2023

c. Evidencia Fotográfica:

- Peso corporal

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



- Estatura



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- Perímetro de Cintura



- Estatura sentado

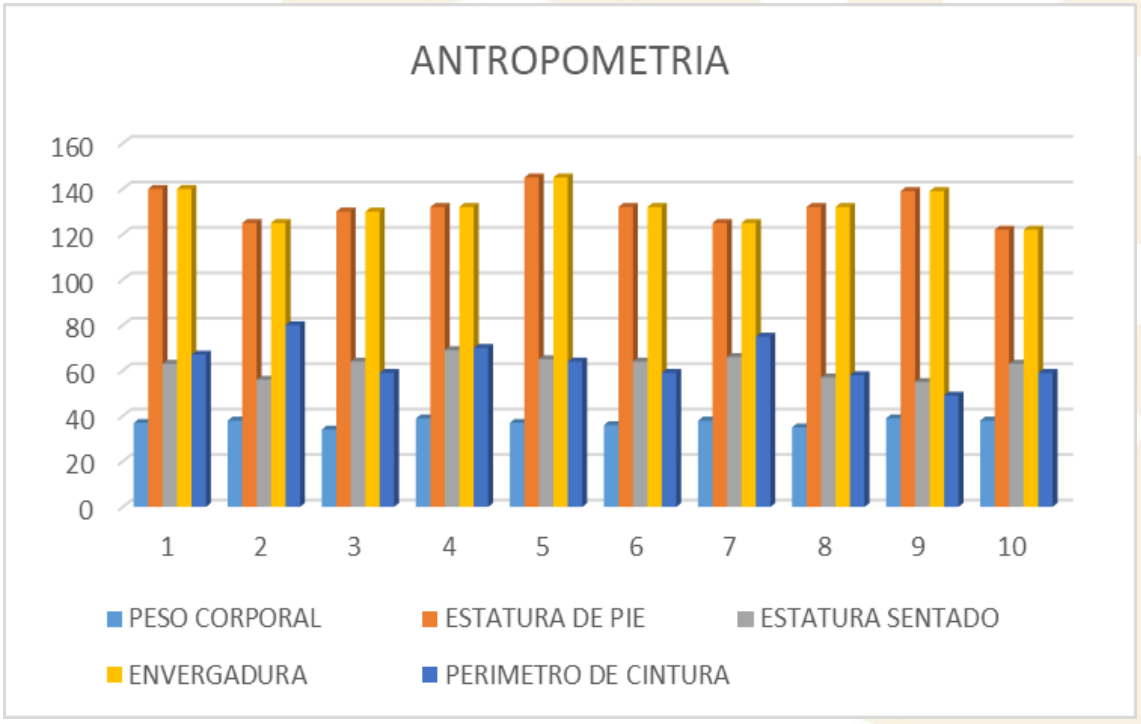


Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- Envergadura



d. Tabulación de Resultados



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

1.2. Test de 20 metros lisos

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

La velocidad a 20 metros lisos se registra en segundos. Los participantes comenzaran de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Los deportistas darán inicio al final de las palabras, en sus marcas, listos, YA y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se tomara a través del cronometro y se registrara en el formato respectivo Los procesos formativos se realizaron en las instalaciones del Polideportivo Municipal, el dia 18 de mayo de 2023

b. Evidencia Fotográfica:



c. Tabulación de Resultados



1.3. Test de salto largo sin impulso

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

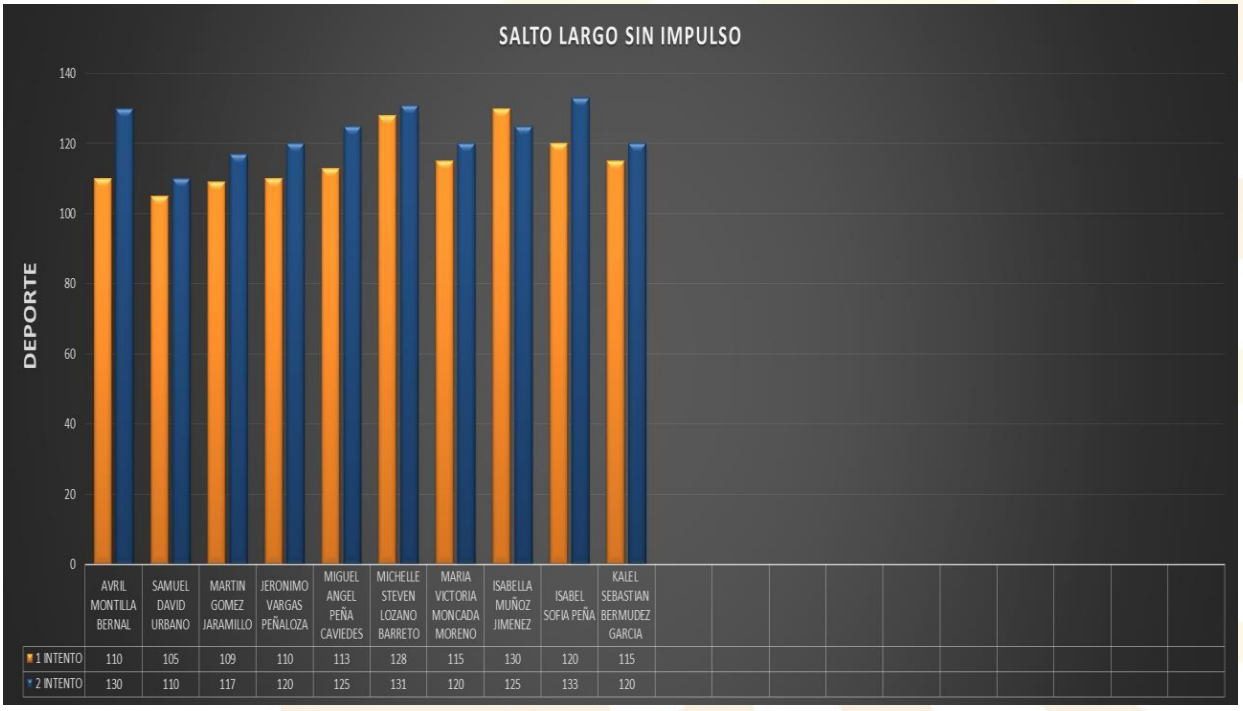
Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie, con los pies ligeramente separados entre si y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego el participante salta lo más lejos posible aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se considera el mejor resultado de dos intentos. Los procesos formativos se realizaron en las instalaciones del Polideportivo Municipal, 18 de mayo de 2023

b. Evidencia Fotográfica:



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

c. Tabulación de Resultados



	AVRIL MONTILLA BERNAL	SAMUEL DAVID URBANO	MARTIN GOMEZ JARAMILLO	JERONIMO VARGAS PEÑALOZA	MIGUEL ANGEL PEÑA CAVIEDES	MICHELLE STEVEN LOZANO BARRETO	MARIA VICTORIA MONCADA MORENO	ISABELLA MUÑOZ JIMENEZ	ISABEL SOFIA PEÑA	KALEL SEBASTIAN BERMUDEZ GARCIA
1 INTENTO	110	105	109	110	113	128	115	130	120	115
2 INTENTO	130	110	117	120	125	131	120	125	133	120

1.4. Salto vertical.

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

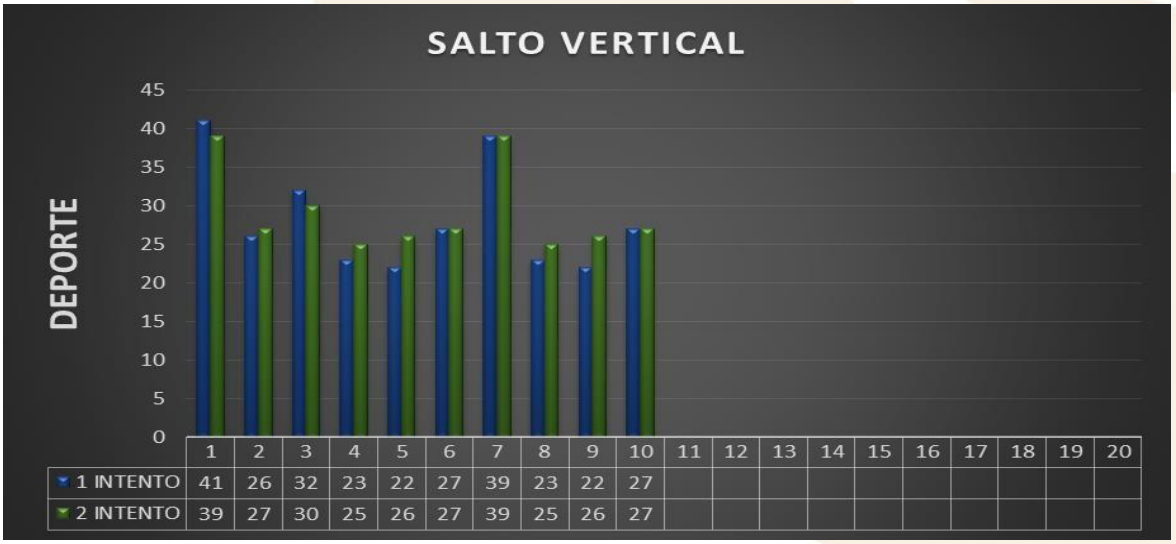
La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros) el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto). Los procesos formativos se realizaron en las instalaciones del Polideportivo Municipal, 18 de mayo de 2023

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

b. Evidencia Fotográfica:



c. Tabulación de Resultados



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	41	26	32	23	22	27	39	23	22	27										
2 INTENTO	39	27	30	25	26	27	39	25	26	27										

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

1.5. Conductas de Entrada:

a. Nombre de la Conducta de entrada a desarrollar

SERVICIO LADO DE IGUALES Y LADO DE VENTAJA DE LA CANCHA

OBJETIVO: Evaluar la efectividad de los deportistas al realizar el servicio al lado de iguales y lado de ventaja de la cancha.

ELEMENTOS: cancha, malla, pelotas, conos.

DESCRIPCION: En la cancha de tenis, como se indica en el diagrama cinco, el deportista se ubica en la zona de servicio para realizar diez servicios al lado de iguales y diez al lado de ventaja de forma alternada, empezando en el lado de iguales y realizando dos servicios ahí (simulando la actividad en el juego); el profesor estará del otro lado del terreno observando el cuadro de servicio para comprobar la cantidad de servicios buenos.

b. Evidencia Fotográfica:



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

2. TEST DEPORTIVOS
GRUPO POBLACIONAL: De 09 a 12 años

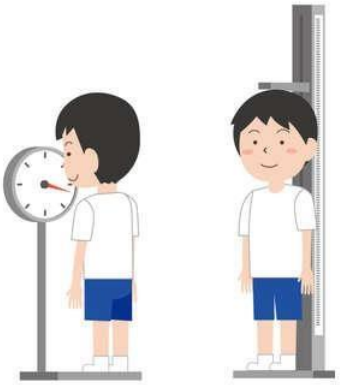
2.1. Test índice de masa corporal

a. Componentes de la prueba:

- **Peso corporal**

  Posición: El evaluado se colocara en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda o de frente al registro de la medida, sin que el cuerpo este en contacto con nada que tenga alrededor.

  Instrumento: Bascula



- Estatura:

Seguir los siguientes pasos:

- Quítele al niño los zapatos, la ropa pesada, los adornos del pelo y retire cualquier pelo suelto que interfiera con la medición.

- Tómele la medida de la estatura cuando esté en un piso que no tenga alfombra y contra una superficie plana como una pared sin molduras.

- Dígale al niño que se pare con los pies planos, juntos y contra la pared. Asegúrese de que tenga las piernas rectas, los brazos a los lados y los hombros en el mismo nivel.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- Haga que mire al frente y que la línea de su visión vaya paralela con el piso.

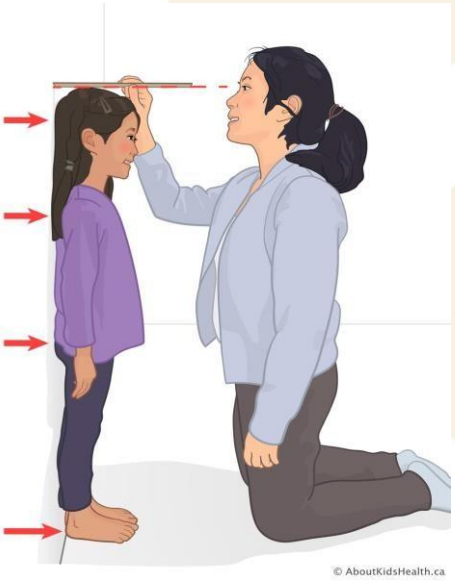
- Tome la medida mientras el niño tenga la cabeza, los hombros, las nalgas y los talones tocando la superficie plana (pared). (Vea la ilustración) Dependiendo de la forma del cuerpo del niño, es posible que no todas estas partes estén en contacto con la pared.

- Utilice un objeto plano que pueda poner sobre la cabeza para formar un ángulo recto con la pared y bájelo hasta que toque firmemente la corona de la cabeza.

- Asegúrese de que los ojos de la persona que haga la medición estén al mismo nivel que el objeto plano colocado sobre la cabeza.

- Marque ligeramente punto donde la parte de abajo del objeto toque la pared. Luego, use una cinta de medir metálica y mida desde la base del piso hasta la marca en la pared para obtener la medida de la estatura.

- Registre con exactitud la estatura y aproxime hasta el 1/8 de pulgada o 0.1 centímetro más cercano.

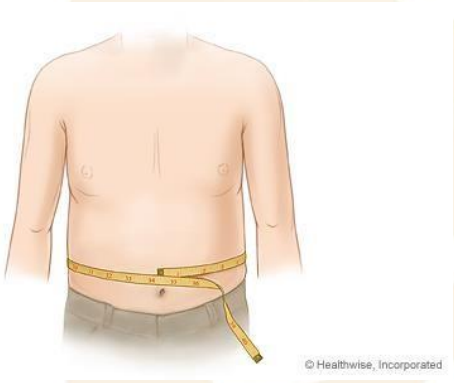


Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- Perímetro de Cintura

  La circunferencia de la cintura (distancia alrededor de la cintura) es una medición común que se usa para ver la cantidad de grasa que se acumula alrededor del abdomen. Tener grasa corporal adicional alrededor del abdomen -más de 35 pulgadas (88 cm) en las mujeres y más de 40 pulgadas (102 cm) en los hombres- aumenta el riesgo de tener enfermedades cardíacas y diabetes.

  Colóquese una cinta métrica alrededor del cuerpo, en la parte superior del hueso de la cadera. Por lo general, esto es al nivel del ombligo.



- Estatura 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.

  El estudiado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro.

  Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El antropometrista le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



- Envergadura

Definición: 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.

Elemento de medición: Se utiliza una cinta métrica o un pediómetro

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 para medirlo por la espalda.

Interpretación: Durante la infancia la envergadura es 1 o 2 centímetros menor que la talla, aproximadamente a los 10 años en niños y 12 años en niñas ambas medidas se igualan y posteriormente la envergadura sobrepasa la talla. Esta diferencia puede ser hasta de 4 centímetros en varones, mientras que en las mujeres no hay más de 1 o 2 centímetros de diferencia. El aumento de la envergadura en relación a la talla puede ser un signo clínico de síndrome de Marfan y ciertas displasias esqueléticas con tronco corto

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

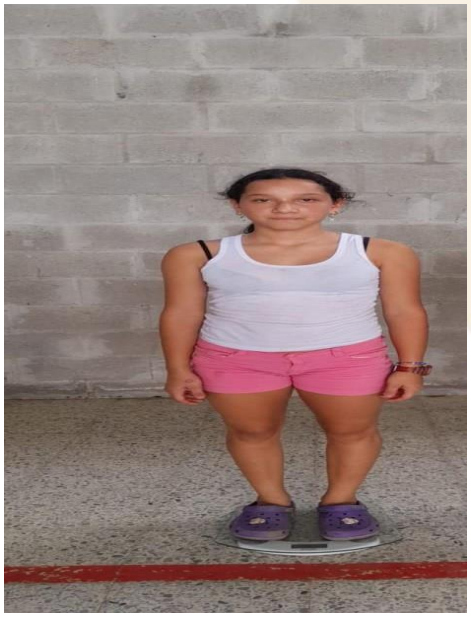


e. Descripción (detallada) de la Aplicación:

Durante el proceso de toma de medidas para los niños entre los 9 a 12 años se solicitó el apoyo de un adulto acompañante, padre o acudiente para evidenciar la actividad y apoyar en datos que sea relevantes al momento de tomar la medición. Los deportistas vieron en esta prueba la oportunidad de demostrar su condición física. Los procesos formativos se realizaron en las instalaciones del Polideportivo Municipal, 18 de mayo de 2023

a. Evidencia Fotográfica:

- Peso corporal



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- Estatura



- Perímetro de Cintura



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- Estatura sentado

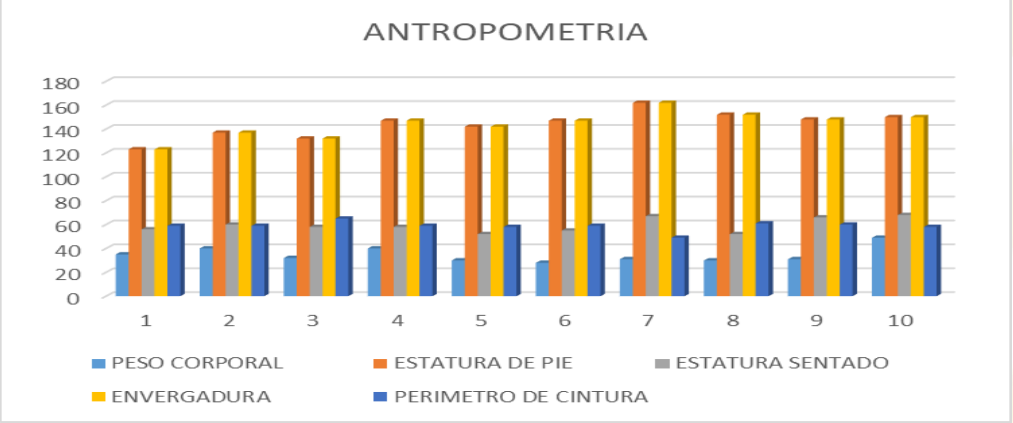


- Envergadura



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

b. Tabulación de Resultados



2.2. Test de 20 metros lisos

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

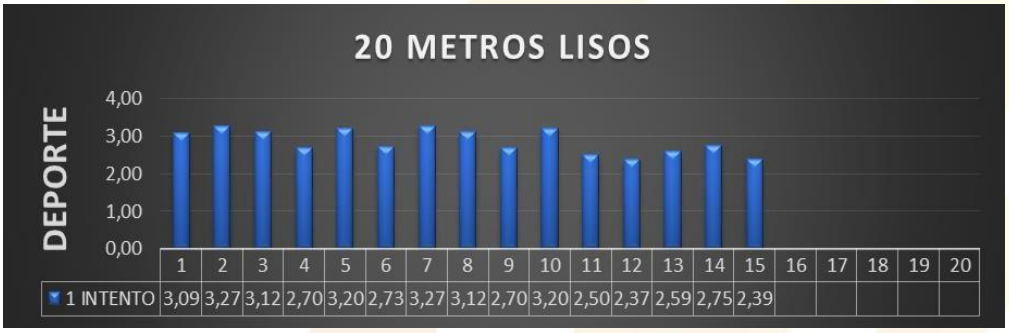
La velocidad a 20 metros lisos se registra en segundos. Los participantes comenzaran de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Los deportistas darán inicio al final de las palabras, en sus marcas, listos, YA y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se tomara a través del cronometro y se registrara en el formato respectivo. Los procesos formativos se realizaron en las instalaciones del Polideportivo Municipal, 18 de mayo de 2023

b. Evidencia Fotográfica:



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

c. Tabulación de Resultados



2.3. Test de salto largo sin impulso

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie, con los pies ligeramente separados entre si y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego el participante salta lo más lejos posible aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se considera el mejor resultado de dos intentos. Los procesos formativos se realizaron en las instalaciones del Polideportivo Municipal, el día 18 de mayo de 2023

Evidencia Fotográfica:



b. Tabulación de Resultados



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	135	140	130	140	133	135	138	130	137	128	145	141	139	137	130					
2 INTENTO	138	145	135	142	139	141	147	136	135	132	143	145	142	145	132					

2.4. Salto vertical.

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

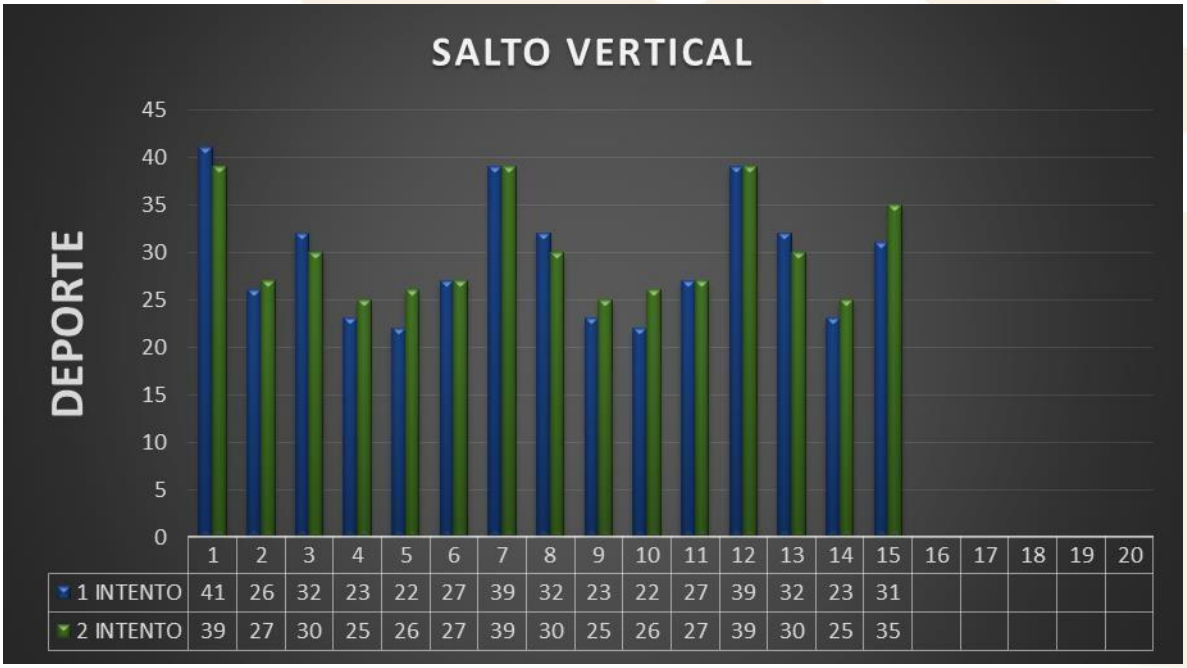
La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros) el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto). Los procesos formativos se realizaron en las instalaciones del Polideportivo Municipal, el dia 18 de mayo de 2023
Se considera el mejor resultado de dos intentos.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

b. Evidencia Fotográfica:



c. Tabulación de Resultados



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	41	26	32	23	22	27	39	32	23	22	27	39	32	23	31					
2 INTENTO	39	27	30	25	26	27	39	30	25	26	27	39	30	25	35					

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

2.5. Test shuttle run 4 x 10 mt

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

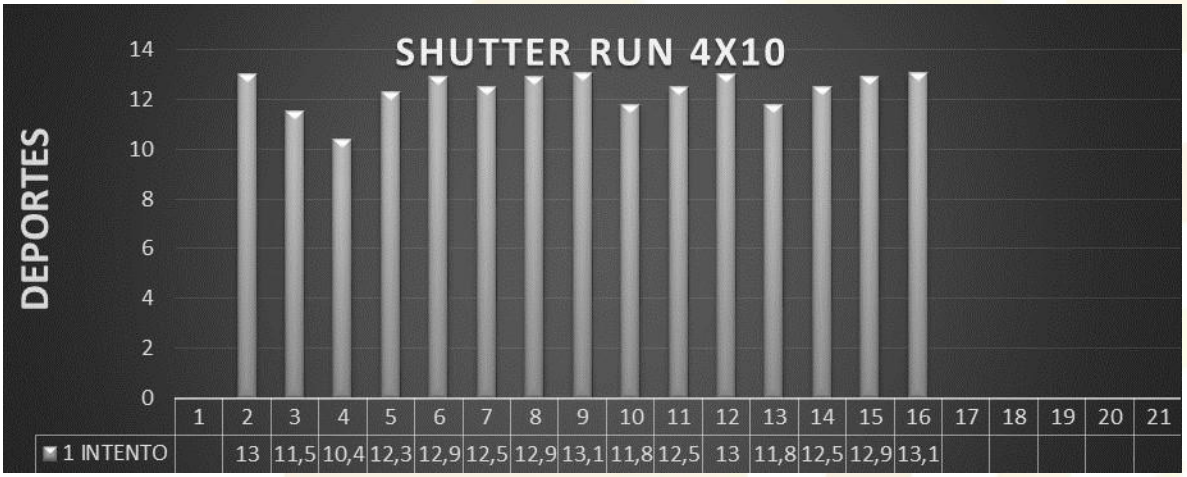
Test de correr y girar a la máxima velocidad 4 x 10 m) Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia En la línea de salida hay una esponja B y en la línea opuesta hay dos esponjas A C Cuando se indique la salida el niño a sin esponja correr lo más rápido posible a la otra línea y volver a la línea de salida con la esponja A cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja A se cambiará por la esponja B en la línea de salida 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. Los procesos formativos se realizaron en las instalaciones del Polideportivo Municipal, 18 de mayo de 2023

b. Evidencia Fotográfica:



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

c. Tabulación de Resultados



2.6. Conductas de Entrada:

a. Nombre de la Conducta de entrada a desarrollar

Nombre de la Conducta de entrada a desarrollar

SERVICIO LADO DE IGUALES Y LADO DE VENTAJA DE LA CANCHA

OBJETIVO: Evaluar la efectividad de los deportistas al realizar el servicio al lado de iguales y lado de ventaja de la cancha.

ELEMENTOS: cancha, malla, pelotas, conos.

DESCRIPCION: En la cancha de tenis, como se indica en el diagrama cinco, el deportista se ubica en la zona de servicio para realizar diez servicios al lado de iguales y diez al lado de ventaja de forma alternada, empezando en el lado de iguales y realizando dos servicios ahí (simulando la actividad en el juego); el profesor estará del otro lado del terreno observando el cuadro de servicio para comprobar la cantidad de servicios buenos.

b. Evidencia Fotográfica:



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

3. TEST DEPORTIVOS
GRUPO POBLACIONAL: De 13 a 17 años

3.1 Test índice de masa corporal

a. Componentes de la prueba:

- **Peso corporal**

  Posición: El evaluado se colocara en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda o de frente al registro de la medida, sin que el cuerpo este en contacto con nada que tenga alrededor.

  Instrumento: Bascula



- Estatura:

  - Quítele al niño los zapatos, la ropa pesada, los adornos del pelo y retire cualquier pelo suelto que interfiera con la medición.

  - Tómele la medida de la estatura cuando esté en un piso que no tenga alfombra y contra una superficie plana como una pared sin molduras.

  - Dígale al niño que se pare con los pies planos, juntos y contra la pared. Asegúrese de que tenga las piernas rectas, los brazos a los lados y los hombros en el mismo nivel.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- Haga que mire al frente y que la línea de su visión vaya paralela con el piso.

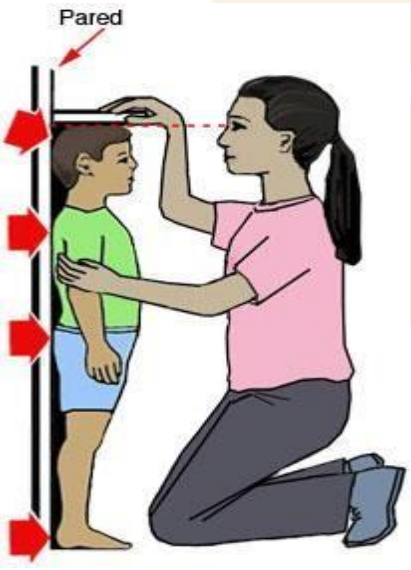
- Tome la medida mientras el niño tenga la cabeza, los hombros, las nalgas y los talones tocando la superficie plana (pared). (Vea la ilustración) Dependiendo de la forma del cuerpo del niño, es posible que no todas estas partes estén en contacto con la pared.

- Utilice un objeto plano que pueda poner sobre la cabeza para formar un ángulo recto con la pared y bájelo hasta que toque firmemente la corona de la cabeza.

- Asegúrese de que los ojos de la persona que haga la medición estén al mismo nivel que el objeto plano colocado sobre la cabeza.

- Marque ligeramente punto donde la parte de abajo del objeto toque la pared. Luego, use una cinta de medir metálica y mida desde la base del piso hasta la marca en la pared para obtener la medida de la estatura.

- Registre con exactitud la estatura y aproxime hasta el 1/8 de pulgada o 0.1 centímetro más cercano.

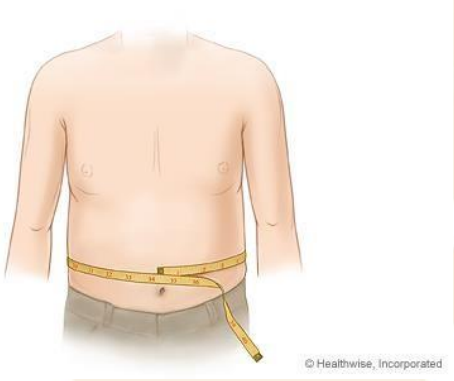


Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- Perímetro de Cintura

  La circunferencia de la cintura (distancia alrededor de la cintura) es una medición común que se usa para ver la cantidad de grasa que se acumula alrededor del abdomen. Tener grasa corporal adicional alrededor del abdomen -más de 35 pulgadas (88 cm) en las mujeres y más de 40 pulgadas (102 cm) en los hombres- aumenta el riesgo de tener enfermedades cardíacas y diabetes.

  Colóquese una cinta métrica alrededor del cuerpo, en la parte superior del hueso de la cadera. Por lo general, esto es al nivel del ombligo.



- Estatura 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.

  El estudiado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro.

  Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El antropometrista le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior.



- Envergadura

  Definición: 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.

  Elemento de medición: Se utiliza una cinta métrica o un pediómetro

  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 para medirlo por la espalda.

  Interpretación: Durante la infancia la envergadura es 1 o 2 centímetros menor que la talla, aproximadamente a los 10 años en niños y 12 años en niñas ambas medidas se igualan y posteriormente la envergadura sobrepasa la talla. Esta diferencia puede ser hasta de 4 centímetros en varones, mientras que en las mujeres no hay más de 1 o 2 centímetros de diferencia. El aumento de la envergadura en relación a la talla puede ser un signo clínico de síndrome de Marfan y ciertas displasias esqueléticas con tronco corto

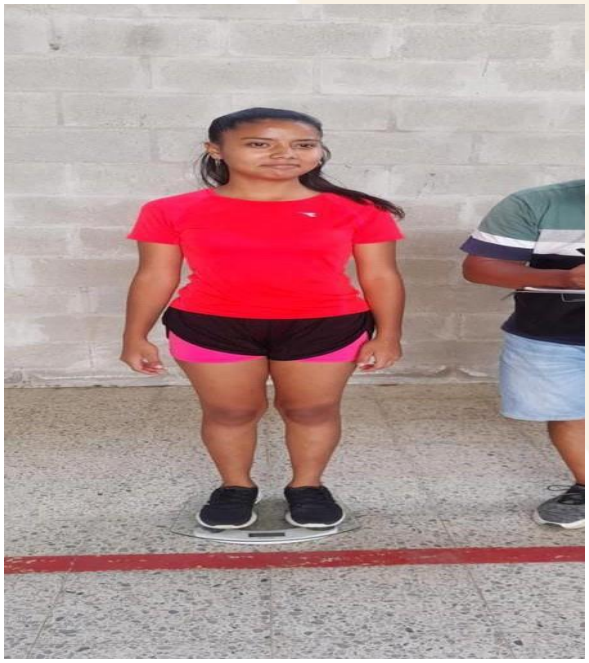
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



b. Descripción (detallada) de la Aplicación:

Durante el proceso de toma de medidas para los niños entre los 9 a 12 años se solicitó el apoyo de un adulto acompañante, padre o acudiente para evidenciar la actividad y apoyar en datos que sea relevantes al momento de tomar la medición. Los deportistas vieron en esta prueba la oportunidad de demostrar su condición física. Los procesos formativos se realizaron en las instalaciones del Polideportivo Municipal, 18 de mayo de 2023

- Peso corporal



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- Estatura



- Perímetro de Cintura



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- Estatura sentado

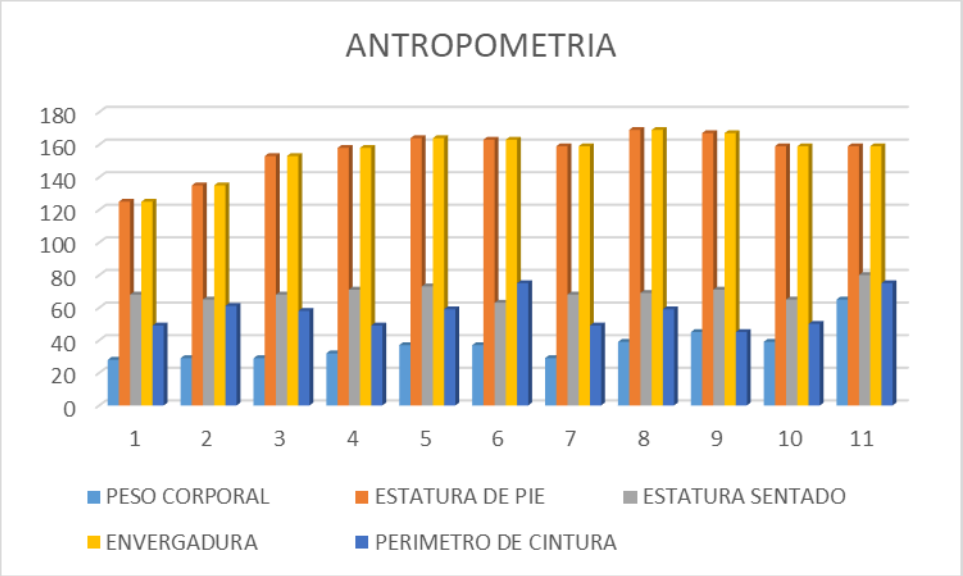


- Envergadura



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

c. Tabulación de Resultados



3.2. Test de 20 metros lisos

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

La velocidad a 20 metros lisos se registra en segundos. Los participantes comenzaran de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Los deportistas darán inicio al final de las palabras, en sus marcas, listos, YA y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se tomara a través del cronometro y se registrara en el formato respectivo. Los procesos formativos se realizaron en las instalaciones del Polideportivo Municipal, 18 de mayo de 2023.

b. Evidencia Fotográfica:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



c. Tabulación de Resultados



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

3.3. Test de salto largo sin impulso

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie, con los pies ligeramente separados entre si y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego el participante salta lo más lejos posible aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se considera el mejor resultado de dos intentos. Los procesos formativos se realizaron en las instalaciones del Polideportivo Municipal, 18 de mayo de 2023

b. Evidencia Fotográfica:



c. Tabulación de Resultados

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	180	182	178	175	170	165	178	145	141	139	137									
2 INTENTO	178	160	182	179	173	172	180	143	145	142	145									

3.4. Salto vertical.

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros) el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto). Los procesos formativos se realizaron en las instalaciones del Polideportivo Municipal, 18 de mayo de 2023

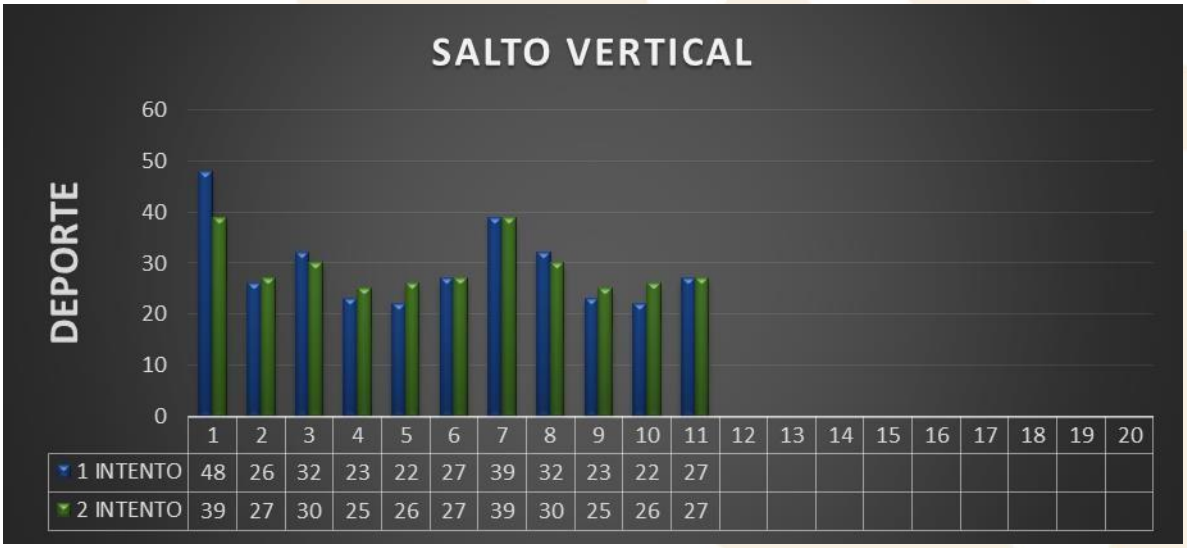
Se considera el mejor resultado de dos intentos.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

b. Evidencia Fotográfica:



c. Tabulación de Resultados



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	48	26	32	23	22	27	39	32	23	22	27									
2 INTENTO	39	27	30	25	26	27	39	30	25	26	27									

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

3.5. Test shuttle run 4 x 10 mt

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

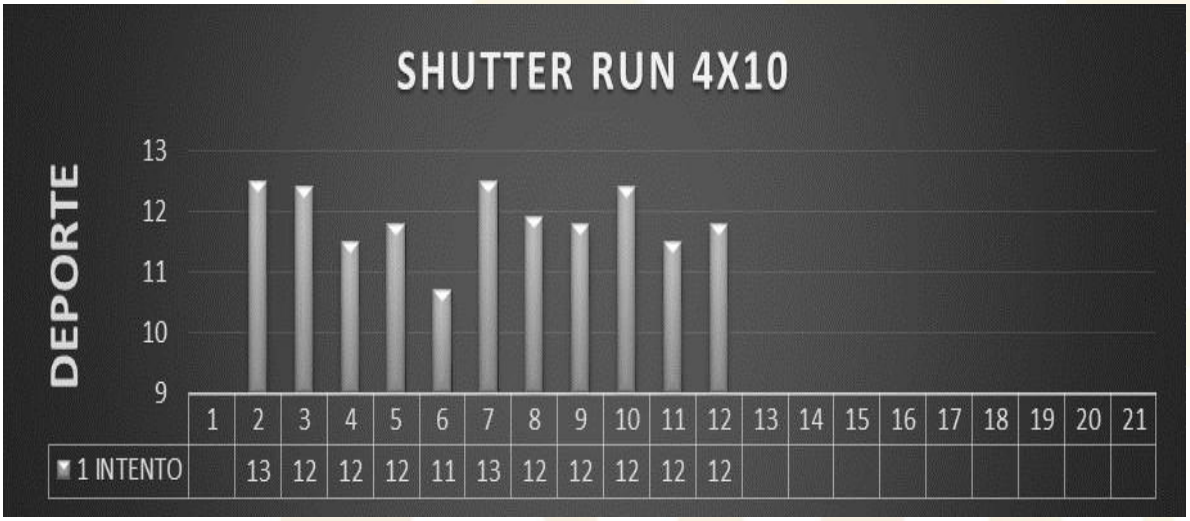
Test de correr y girar a la máxima velocidad 4 x 10 m) Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia En la línea de salida hay una esponja B y en la línea opuesta hay dos esponjas A C Cuando se indique la salida el niño a sin esponja correr lo más rápido posible a la otra línea y volver a la línea de salida con la esponja A cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja A se cambiará por la esponja B en la línea de salida 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. Los procesos formativos se realizaron en las instalaciones del Polideportivo Municipal, 18 de mayo de 2023

b. Evidencia Fotográfica:



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

c. Tabulación de Resultados



3.6. Conductas de Entrada:

A. Nombre de la Conducta de entrada a desarrollar

SERVICIO LADO DE IGUALES Y LADO DE VENTAJA DE LA CANCHA

OBJETIVO: Evaluar la efectividad de los deportistas al realizar el servicio al lado de iguales y lado de ventaja de la cancha.

ELEMENTOS: cancha, malla, pelotas, conos.

DESCRIPCION: En la cancha de tenis, como se indica en el diagrama cinco, el deportista se ubica en la zona de servicio para realizar diez servicios al lado de iguales y diez al lado de ventaja de forma alternada, empezando en el lado de iguales y realizando dos servicios ahí (simulando la actividad en el juego); el profesor estará del otro lado del terreno observando el cuadro de servicio para comprobar la cantidad de servicios buenos.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

B. Evidencia Fotográfica:



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

Conclusiones

La realización de los test, determinaron ciertos aspectos de análisis que se deben tener en cuenta para el proceso formativo de los deportistas, entre ellos la importancia de hábitos saludables durante el proceso, eso incluye alimentación, hidratación, tipos de actividad física que se puede realizar en el hogar como complemento a la formación. Además permitió reconocer la importancia y seriedad que los deportistas inscritos hacen con respecto a la aplicación de las pruebas, para ellos es una forma de medir su nivel competitivo en pro de mejorar de manera constante; esto sin dañar el buen ambiente que se vive dentro del grupo de preparación y formación. Es importante continuar con esta labor y generar conciencia del objetivo que tienen las escuelas de formación deportiva sin importar la modalidad en la cual el estudiante se encuentre inscrito.