INFORME CUALITATIVO DE PRUEBAS FISICAS MUNICIPIO DE LA CALERA

FORMADOR: JUAN DAVID CORTES VARGAS

DEPORTE: FUTBOL DE SALON

FECHA: OCTUBRE 2023

CATEGORIAS: INICICIACION 2 - 3 – FUNDAMENTACION 3

INTRODUCCION

En el presente texto se da a conocer los resultados recopilados a partir de las pruebas realizadas, los test motores se caracterizan por un valor diagnóstico y su gran interés y motivación de los deportistas al momento de la realización de cada prueba evaluada, muchos de los niños y jóvenes que hacen parte de las escuelas de formación ya sea de la disciplina que más les agrade, se interesan por conocer el grado de desarrollo y su eficiencia en cuanto a sus capacidades al momento de ser evaluados en cada prueba.

Cuando los test de condición física se analizan en los resultados adquiridos, se evidencia la superación de los estudiantes y el gran esfuerzo e interés al momento de cada actividad realizada y sus beneficios son muchos, según planchard nos manifiesta que: “el uso de los test nació debido a la necesidad de adquirir instrumentos de apreciación objetiva de las facultades individuales” y en efecto si queremos generar buenos entrenamientos a los deportistas y llegar a niveles deseados, debemos conocerlos. Los test son una herramienta para llegar a esta meta.

Las pruebas físicas son una herramienta que representa un instrumento ventajoso para lo solución de variedad de problemas que se evidencia en la variedad de deportes y entrenamientos que ejecute un docente de educación física, en su valor practico puede ser un hecho que permita lograr un control más objetivo de las dificultades y ventajas de los deportistas al momento de realizar cada prueba, sería algo ilógico rechazar un instrumento como el anterior mencionado durante este texto ya que este nos asegura un mejor rigor y fortalecimiento al momento de evaluar.

Los test motores sin duda se constituyen como una herramienta precisa y de más valor al momento de medir un deportista, en cuanto a sus condiciones fiscas, por eso este informe está enfocado a evidenciar cuales fueron las pruebas y parámetros establecidos al momento de realizar cada prueba al deportista, en cuento a edades y grupos con los cuales se trabaja.

ANTECEDENTES

En cuanto a la realización de las pruebas fiscas como los test y al evidenciar las cualidades físicas básicas de cada deportista, es considerada como una herramienta practica no solo en el tema deportivo si no en la educación física, cada prueba exige un requerimiento especifico y técnica adecuada al momento de realizar cada actividad, ya que existen cuatro capacidades física básicas a evaluar como lo son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, las cuales son pilares fundamentales al momento de realizar cada prueba.

El desarrollo armónico y uniforme en cuanto a las condiciones físicas y cualidades en su forma pura se genera una mejor exigencia habitualmente, los cuales se considera un objetivo importante, es por eso que de acuerdo al grupo poblacional con el que se labora en cada municipio de magdalena centro, se caracteriza por ser entre 5 y 17 años de edad, al momento de ser evaluado en cuanto a los test físicos no es requerido pedirle a un niño de 5 que tenga el mismo logro que el de 17 años, es por eso que cada prueba se establece y tiene su parámetros establecidos de acuerdo a su edad.

JUSTIFICACION

El presente informe tiene como tema propuesto, evidenciar los logros y marcas obtenidas por cada deportista de acuerdo a los grupos establecidos como lo son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, por medio de los test físicos realizados durante la semana del 3 al 8 de octubre, los cuales se caracterizan por ser la segunda toma del año en donde se evalúan estas pruebas, en los cuales se debe evidenciar que tan positivo y evolución hubo por parte de los deportistas desde la realización de las primeras pruebas y las segunda que se realizaron durante la semana indicada en el mes de octubre.

Finalmente, de acuerdo con los resultados obtenidos y anexados a cada base según corresponda nos servirán para crear una guía en donde los metodologos podrán evidenciar las cualidades físicas y mejoramientos a través de métodos técnicos previamente seleccionados para así a asegurar un mejor proceso y calidad en nuestras clases.

PLANTEAMENTO DEL PROBLEMA

- ¿Es considerada las pruebas físicas como una herramienta fundamental para la toma de resultados?
- ¿Existe un seguimiento de los resultados obtenidos durante cada prueba?
- ¿se han realizado estudios sobre la realización de test físicos?

De este planteamiento surge la determinación de las condiciones físicas y motrices, funcional de los deportistas de las escuelas de formación del municipio de La Calera, en cuanto a las pruebas realizadas durante el respectivo periodo.

OBJETIVO GENERAL

Evaluar las cualidades motrices y condición física de los deportistas entre los 5 y 17 años de edad, en las diferentes disciplinas deportivas en la provincia del GUAVIO, al momento de la ejecución de las pruebas establecidas por el instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar los niveles de velocidad a través de los test 20 metros, shutter run 4 x 10, en los deportistas de la provincia del Guavio.

- Valorar los niveles de fuerza de piernas a través de los test de salto vertical y salto largo sin impulso, en los deportistas de 5 a 17 años de edad.

- Analizar cada uno de los resultados obtenidos en cada una de las pruebas físicas que permitan establecer objetivos en relación a la última toma de pruebas

MARCO TEÓRICO

Descripción técnica de los respectivos test

Ejecute en cada uno de mis sitios de entrenamiento tanto rurales como urbanos en un primer instante todo lo que tenía que ver con el tema de medidas antropométricas que se enfoca en evidenciar todo lo relacionado con el peso corporal del niño, con la estatura el imc y por último el perímetro de cintura, cada uno de estos ítem tienen una finalidad u objetivo en un primer instante **al evaluar la estatura** el niño tiene que encontrarse sin zapatos, sus brazos deben encontrarse relajados al lado de su cuerpo, la parte de sus talones y demás miembros inferiores de su cuerpo deben estar muy rectos y pegados al tallimetro.

En cuanto lo referenciado con el peso corporal la persona a la que se le está ejecutando dicho proceso deberá ponerse en el centro de la báscula en una posición relajada, recta con mirada al frente y teniendo muy presente que el cuerpo no debe tener contacto con el cuerpo, en este caso durante mi ejecución de esta temática tuve presente que los niños y jóvenes estuvieran descalzos que tuvieran muy presente que debían estar en el centro de la pesa con su cuerpo recto y relajado para así poder recopilar el dato de una buena manera.

El perímetro de cintura: este se enfoca en medir la parte abdominal del niño, en un primer instante se le indica al deportista estar en una posición de pie con los brazos cruzados sobre el pecho el abdomen debe estar relajado para la ejecución de este ítem se utiliza una cinta métrica no elástica para de esa manera realizar una excelente medida.

Estatura sentada: Este tiene como objetivo medir la posición del deportista desde la distancia entre el vertex y el plano de sustentación el cual el resultado será en cm; algunas indicaciones muy importantes para la medición de este tema es que los jóvenes tengan su mirada al frente, su espalda este muy recta y no tenga posición de sifosis ya que la medida no sería exacta ya que el que realiza el proceso debe realizar la medida de una manera adecuada.

Test 20 metros: Esta prueba tiene como objetivo medir todo lo relacionado con velocidad, reacción al momento de la indicación cuando suena el silbato, se evidencia la aceleración del

deportista para llegar al sitio indicado, el deportista debe estar en un sitio indicado de salida en posición de pie relajado con un pie de apoyo que el adapte en carrera y estar muy pendiente del silbato cuando sea indicado para la ejecución y recopilación del tiempo el cual se maneja en segundos.

Test salto largo sin impulso: El objetivo de esta prueba se enfoca en medir la fuerza explosiva del tren inferior, principalmente la finalidad de esta prueba es poder evidenciar al deportista cual es la fuerza que posee en los músculos de la parte inferior del cuerpo, las indicaciones para la ejecución son muy claras, el deportista debe tener una posición muy adecuada como tener sus pies a la anchura de los hombros muy alineados detrás de una línea que indica la posición de inicio, el cual realizando el salto debe quedar en una posición estable con sus pies juntos, generando así el resultado entre la distancia indicada hasta cuando salto por ultimo en cm.

Test de shuttle 4 x 10 M: Esta prueba se enfoca en medir todo lo relacionado con la coordinación, agilidad y por último la velocidad del movimiento, los materiales más adecuados o los que se tuvieron más en cuenta al momento de la ejecución de la prueba, fueron en un primer momento medir la distancia indicando con una cinta la llegada y salida, después se estableció tres objetos de diferentes colores como eran las esponjillas ya que se pudo evidenciar al momento de la ejecución que se ejerce un mejor agarre, la prueba tenía como ejecución irse sin ningún objeto hasta la llegada y traer un objeto hasta la salida, después debía llevar un objeto que se encontraba en la salida hasta la línea de llegada pero deja ese objeto y trae el otro objeto llevándolo a la salida terminando la prueba , se indica que al momento de la ejecución el deportista no debe dejar o botar la esponjilla, debe ser muy bien descargada en el punto indicado, esta prueba se realiza una velocidad para tener un buen tiempo.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CRONOGRAMA DE PRUEBAS FISICAS

PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS 2023		
FECHA	ABRIL	OCTUBRE
TOMA 1	X	
TOMA 2		X

INTERPRETACION DE DATOS

Pruebas antropométricas

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION 2 - 3 FUNDAMENTACION 3

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	SAMUEL ESTEBAN PRIETO PARRA	11	10/03/2012	FUTBOL DE SALON	43	143	65	141	71
2	JUAN SEBASTIAN PRIETO PARRA	12	19/06/2010	FUTBOL DE SALON	42	143	66	144	73
3	JUAN JOSE GONZALES MOLINA	9	19/12/2013	FUTBOL DE SALON	36	138	59	139	68
4	SAMUEL DAVID FORERO VALDERRAMA	12	14/02/2011	FUTBOL DE SALON	44	154	68	154	77
5	ANGELO VARGAS RODRIGUEZ	10	12/06/2013	FUTBOL DE SALON	39	139	70	139	69
6	CARLOS ANDRES ROMERO RAMIREZ	11	27/09/2012	FUTBOL DE SALON	40	142	66	142	73
7	JAIDER NICOLAS CUBILLOS SOTO	12	13/04/2011	FUTBOL DE SALON	37	146	68	146	73
8	JUAN JOSE ROMERO RAMIREZ	12	20/11/2010	FUTBOL DE SALON	40	143	66	144	73
9	ANA SOFIA CORTES VARGAS	12	7/08/2010	FUTBOL DE SALON	50	162	73	163	75
10	DUVAN ESTEBAN BEJARANO GARAVITO	10	27/03/2013	FUTBOL DE SALON	40	139	68	139	67
11	DANIELA PATACON LAGOS	12	28/05/2011	FUTBOL DE SALON	60	162	71	162	88
12	JOHAN CAMILO PEREZ GOMEZ	12	17/02/2011	FUTBOL DE SALON	58	160	69	161	88
13	JUAN SEBASTIAN CIFUENTES FORERO	14	6/03/2009	FUTBOL DE SALON	50	159	72	159	88
14	JHON ESTEBAN MARTINEZ CARREÑO	14	8/08/2009	FUTBOL DE SALON	56	165	75	166	80
15	EDGAR DAVID CARABALI FRAY	16	23/09/2006	FUTBOL DE SALON	73	178	93	179	112
16	IAN MATIAS SILVA BARRERA	13	14/04/2009	FUTBOL DE SALON	62	166	74	166	78
17	LUIS EDUARDO BERNAL RIVERA	13	18/05/2009	FUTBOL DE SALON	45	151	66	151	71
18	CRISTIAN JAVIER CUBILLOS SOTO	15	9/02/2008	FUTBOL DE SALON	59	163	73	163	88
19	VERONICA LEON MORENO	14	3/08/2008	FUTBOL DE SALON	58	168	77	168	75
20	HEIDY YULIANA PEREZ FORERO	15	21/01/2008	FUTBOL DE SALON	60	165	77	165	84
21	ALVARO STIVEN MENDIVELSO SUA	15	17/05/2008	FUTBOL DE SALON	54	157	67	158	76
22	MIGUEL ANGEL MENDIVELSO SUA	13	10/07/2010	FUTBOL DE SALON	43	146	62	147	70
23	ELDER SAMUEL MENDIVELSO SUA	14	3/05/2009	FUTBOL DE SALON	50	153	62	154	73
24	KEVIN SANTIAGO JIMENEZ JIMENEZ	13	26/03/2010	FUTBOL DE SALON	48	155	63	154	72
25	MARIANA PATACON LAGOS	14	22/04/2008	FUTBOL DE SALON	60	160	71	161	85
26	JUAN SEBASTIAN BEJARANO GARAVITO	13	17/05/2009	FUTBOL DE SALON	58	163	74	163	71
27	DANNA VALENTINA ALMECIGA CORTES	14	22/02/2009	FUTBOL DE SALON	58	162	72	162	81
28	KAROL CIFUENTES	14	26/12/2008	FUTBOL DE SALON	54	159	68	1159	68
29	LUISA FERNANDA AYALA RAMIREZ	15	30/10/2007	FUTBOL DE SALON	57	161	73	161	84
30	DIEGO JOSE VARGAS RIVERO	15	21/09/2007	FUTBOL DE SALON	60	164	76	164	86
31	CAMILA ANDREA MELO GARZON	15	21/03/2007	FUTBOL DE SALON	59	162	67	163	78
32	DAYANA ALEJANDRA TRIANA VELASCO	15	17/04/2007	FUTBOL DE SALON	60	162	76	163	82
33	VALERI MARIANA ESPITIA CORTES	14	7/03/2007	FUTBOL DE SALON	59	163	77	162	77
34	LAURA YULIETH ZULUAGA BELTRAN	15	13/09/2007	FUTBOL DE SALON	55	160	74	159	78
35	ANA MARIA SANCHEZ PISCAL	14	15/05/2006	FUTBOL DE SALON	55	162	73	160	81
36	DANNY STIVEN BARRERA CARREÑO	15	22/08/2008	FUTBOL DE SALON	60	162	70	160	80
37	JUAN ESTEBAN CACERES LEON	15	14/10/2007	FUTBOL DE SALON	68	168	75	168	85
38	JUAN MANUEL CIFUENTES MARTINEZ	12	27/05/2010	FUTBOL DE SALON	55	161	71	160	88
39	ELKIN DANILO VELASQUEZ ALARCON	14	4/06/2008	FUTBOL DE SALON	61	164	80	164	87
40	NICOLAS ROZO BARRERA	14	5/08/2008	FUTBOL DE SALON	59	162	70	162	86
41	DAVID SANTIAGO VELOZA GARCIA	14	17/07/2008	FUTBOL DE SALON	56	164	80	165	83
42	KEIVERLYN LORMARY JIMENEZ URBANO	14	21/09/2008	FUTBOL DE SALON	59	160	71	161	85
43	MOISES SEBASTIAN RAMIREZ URBANO	15	10/10/2007	FUTBOL DE SALON	64	167	86	167	86
44	ROBERT EDUARDO REYES URBANO	14	30/03/2009	FUTBOL DE SALON	59	163	73	162	82
45	MANUEL DAVID RODRIGUEZ TRUJILLO	13	10/09/2009	FUTBOL DE SALON	60	167	81	164	81
46	DANIEL SANTIAGO MORALES GUERRA	15	5/01/2008	FUTBOL DE SALON	60	169	78	167	87
MUNICIPIO EVALUADO:				**LA CALERA**					
FORMADOR:				**JUAN DAVID CORTES VARGAS**					

Tabla 1.

ANALISIS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS: durante el registro de las pruebas antropométricas se siguió los protocolos establecidos y sugeridos por parte de la coordinación

del programa, de esta manera se pudo observar que los valores obtenidos en cada una de las pruebas están acordes de acuerdo a la edad y proceso de crecimiento de cada uno de los deportistas, en casos específicos donde se pudo observar un bajo o alto valor se hicieron recomendaciones y sugerencias.

INICIACION: Se cuenta con el registro de un solo jugador y los registros los cuales se pueden observar en la tabla 1 demuestran unas medidas corporales adecuadas y normales según su edad.

FUNDAMENTACION: se realizo toma de datos a un total de 7 jugadores en donde se obtuvo los siguientes resultados.

Peso corporal – promedio: 43,5 kg - peso máx.: 53 kg - peso min: 36 kg

Estatura de pie – promedio: 149,4 cm – estatura máx.: 164 cm – estatura min: 135 cm

Estatura sentado – promedio: 69,4 cm – estatura máx.: 80 cm – estatura min: 61 cm

Envergadura – promedio: 148 cm – máx.: 163 cm - min: 133 cm

Perímetro cintura: promedio: 74,5 cm – máx.: 82 cm - min: 71 cm

PERFECCIONAMIENTO: Se realizo toma de datos a un total de 37 jugadores obteniendo los siguientes resultados.

Peso corporal – promedio: 59,4 kg - peso máx.: 70 kg - peso min: 51 kg

Estatura de pie – promedio: 164,3 cm – estatura máx.: 177 cm – estatura min: 157 cm

Estatura sentado – promedio: 76,4 cm – estatura máx.: 91 cm – estatura min: 69 cm

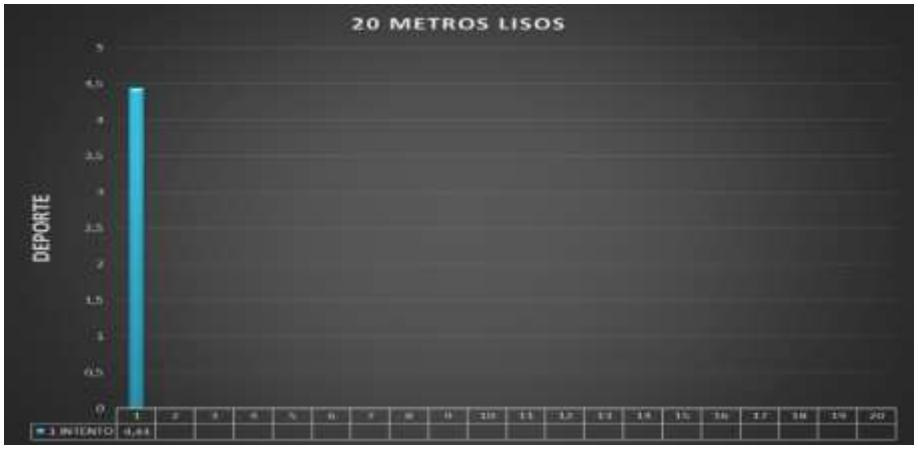
Envergadura – promedio: 163,2 cm – máx.: 175 cm - min: 152 cm

Perímetro cintura: promedio: 86,2 cm – máx.: 110 cm - min: 78 cm

Se ha presentado y evidenciado para esta toma de pruebas antropométricas el crecimiento de estatura en la mayoría de los jugadores con valores entre los 2 y 3 cm, para el peso corporal se dan resultados que están dentro de los parámetros adecuados para cada jugador según su estatura. Se evidencio en algunos de ellos que sobre pasan su peso ideal o que también presentan un bajo peso, para lo cual se sugieren recomendaciones según el caso.

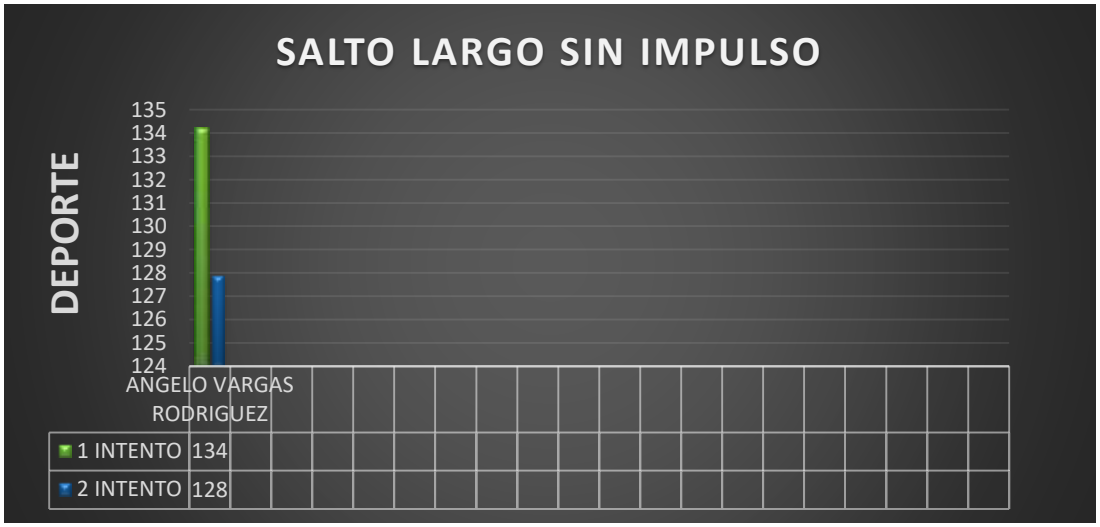
Análisis categoría 6 a 8 años

20 METROS



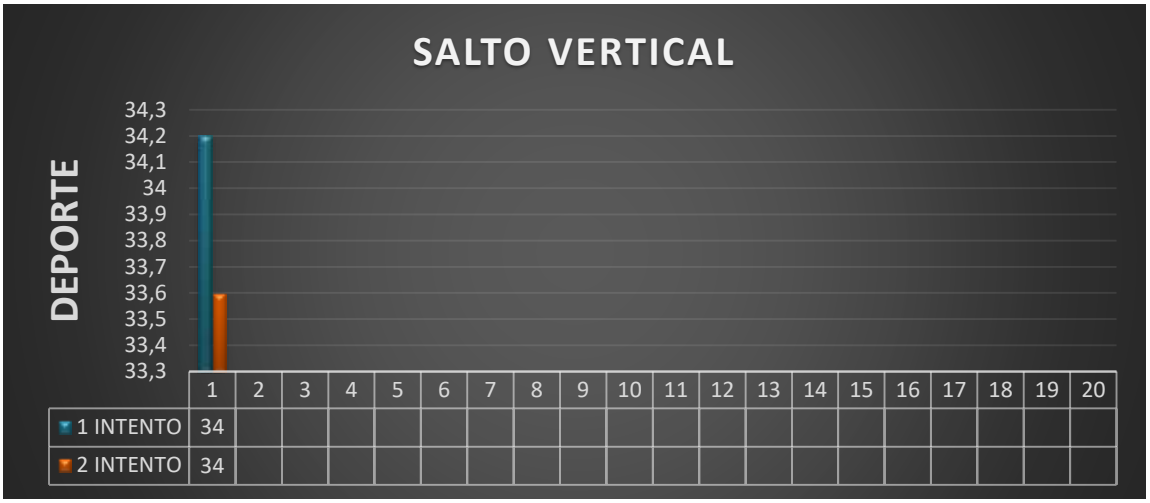
El jugador presento un tiempo aceptable para la prueba en comparación a valores de otros jugadores según la edad, en este caso al ser único deportista de la categoría no se puede hacer una comparación directa. Se recomienda al jugador tener mayor reacción al momento de escuchar el estímulo de salida.

SALTO LARGO SIN IMPULSO



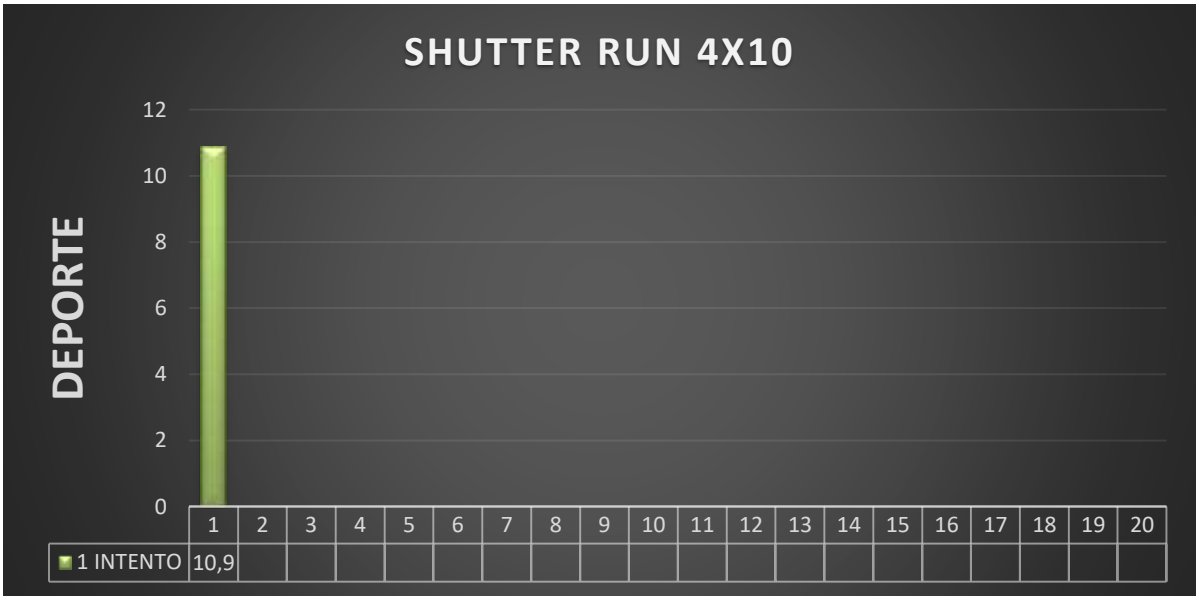
Se pudo observar que en el primer intento el jugador presento mejor desempeño en su resultado y ejecución técnica del ejercicio, para el segundo intento presenta un resultado bajo en comparación a su primera ejecución ya que se notó desconcentración en él.

SALTO VERTICAL



Durante el ejercicio y los dos intentos de registro se observó una buena ejecución técnica de este en toda la fase del movimiento lo cual presento resultados similares, mas sin embargo se pudo observar que el jugador noto un cansancio a nivel muscular lo cual no le permitió lograr un mayor resultado.

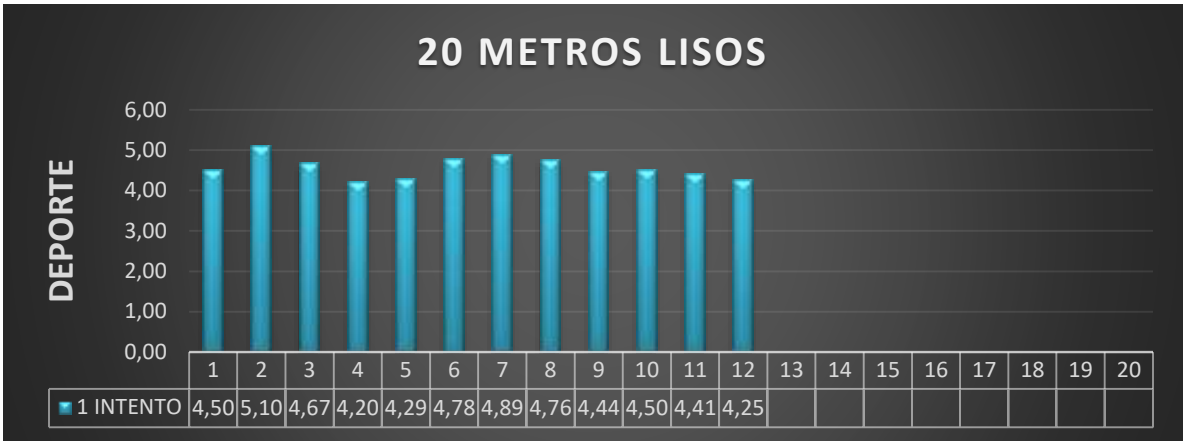
SHUTTEL RUN



El jugador presenta un buen resultado en tiempo lo cual permitirá hacer correcciones a un futuro y trabajar la concentración para realizar desplazamientos con objetos, por esta razón se pierde tiempo en la ejecución del ejercicio.

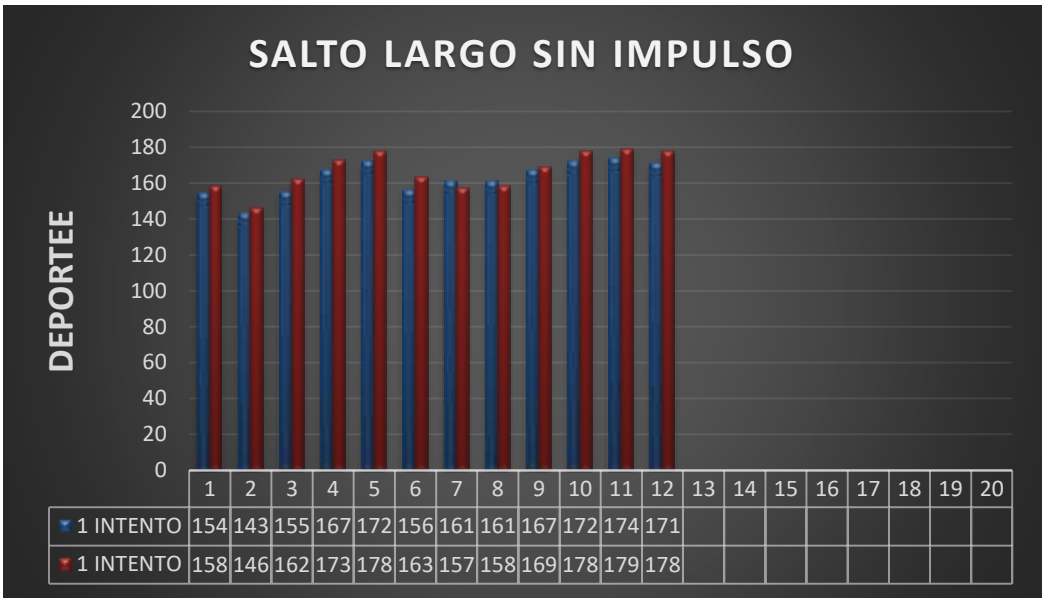
Análisis categoría 9 a 12 años

20 METROS



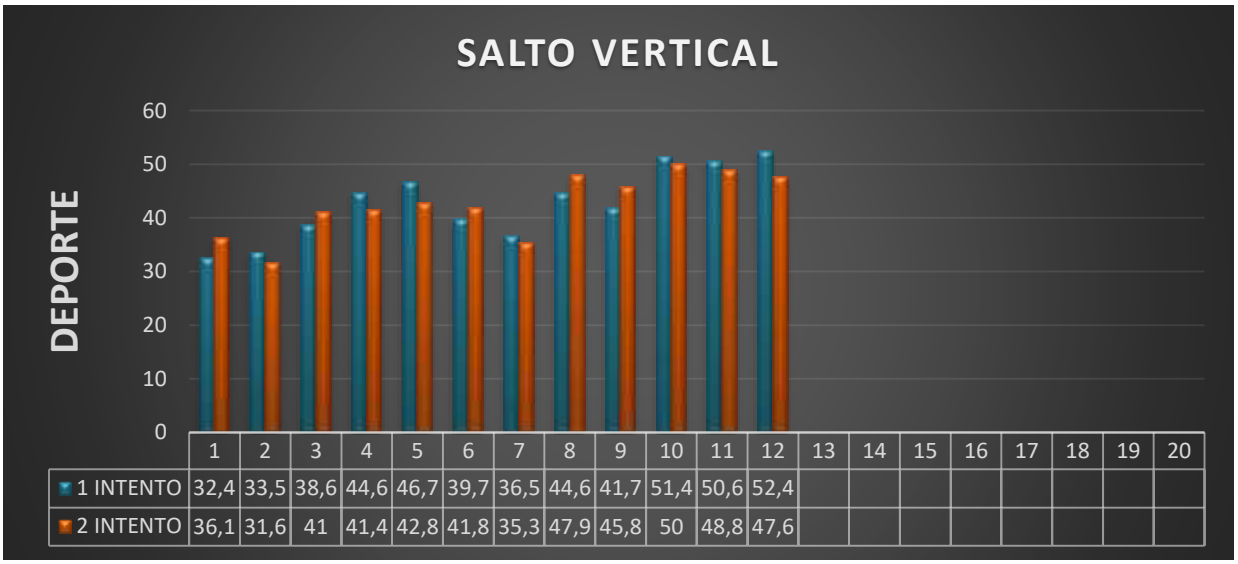
La prueba se ha realizado de manera individual para poder obtener la mayor precisión en resultado final de cada deportista. Se observó que los jugadores en el arranque o salida del ejercicio dan un buen impulso manteniéndolo en la fase de la carrera hasta aproximadamente los 15 mts, en los últimos 5 se daba un desaceleramiento lo cual se daba en una pérdida de velocidad y aumento en el tiempo final como resultado. Mas sin embargo los resultados obtenidos a nivel grupal se dan dentro de un rango aceptable, teniendo en cuenta que se debe mejorar el aspecto mencionado anteriormente.

SALTO LARGO SIN IMPULSO



Los resultados son variables en los dos intentos de ejecución del ejercicio, puesto que algunos jugadores presentan descoordinación en la fase del movimiento aspecto en lo cual se debe mejorar para lograr mejores resultados acompañado de trabajos de fuerza en tren inferior de acuerdo a la edad.

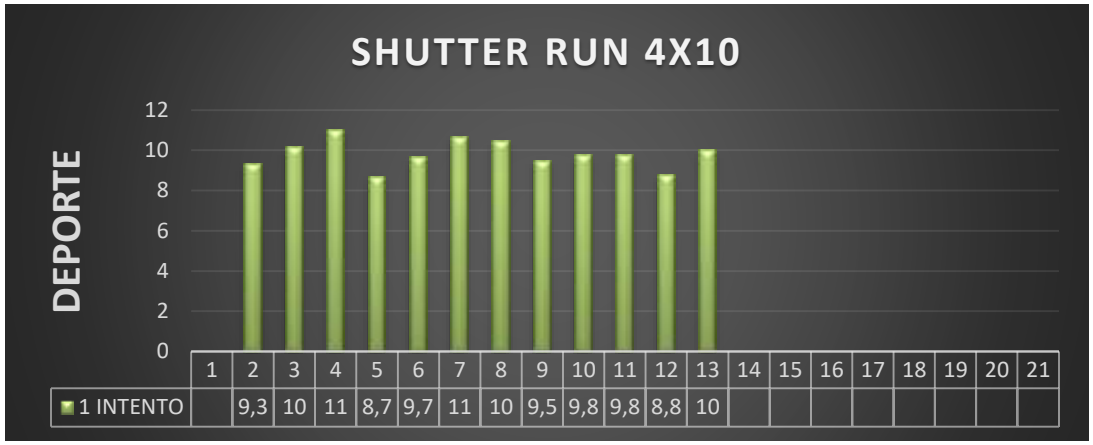
SALTO VERTICAL



Se debe trabajar en la fuerza – potencia de tren inferior a nivel grupal que permita obtener mejores resultados, para este ejercicio se observó que de igual manera varían los resultados,

en algunos casos es notorio la diferencia en centímetros al haber explicado o hacer alguna corrección del ejercicio.

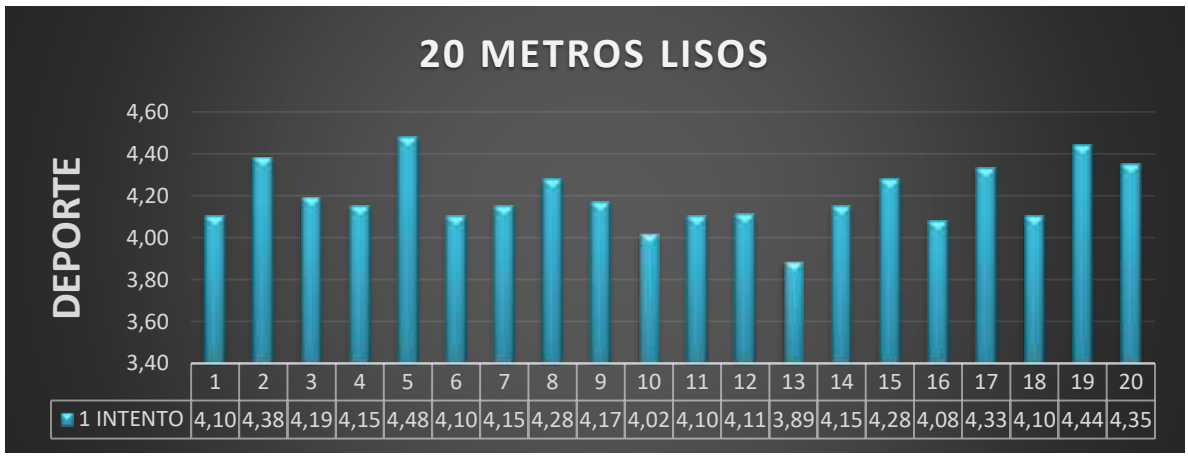
SHUTTEL RUN

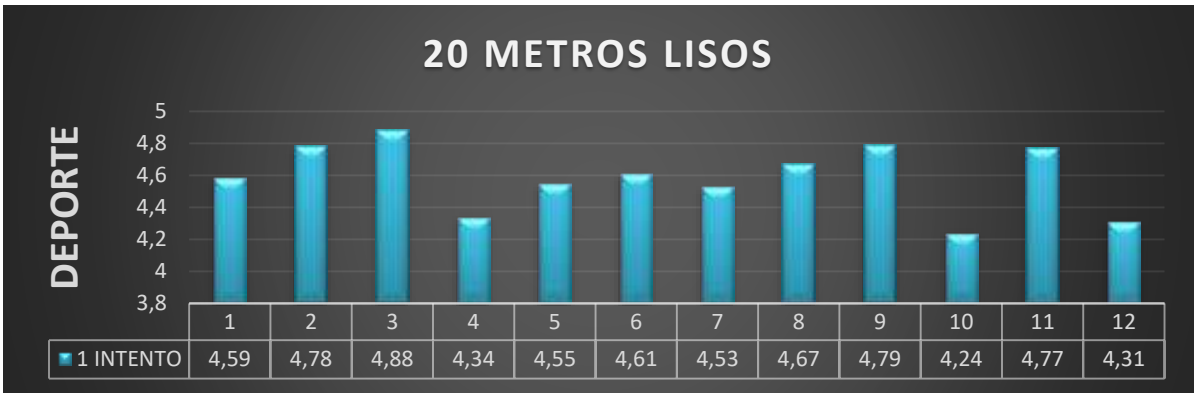


Se observa que el tiempo de reacción debe mejorar después de cada frenado al agarrar el objeto y desplazarse al siguiente punto ya que no permite una aceleración adecuada notándose una pérdida de tiempo en resultado final.

Análisis categoría 13 a 17 años

20 METROS



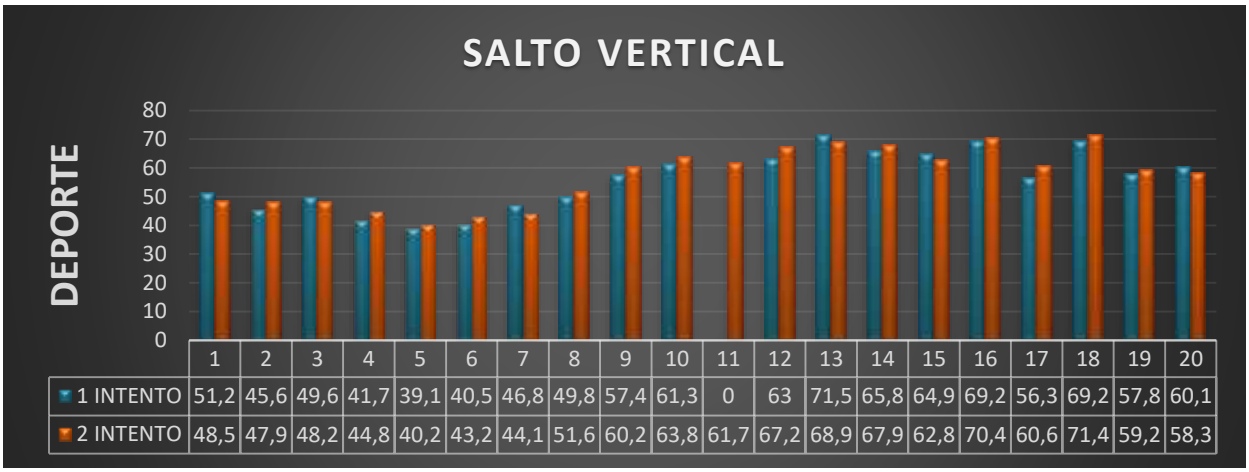


A nivel grupal se observó un buen resultado ya que los resultados obtenidos se mantienen similares. El ejercicio durante la salida los jugadores presentan un buen arranque ante el estímulo manteniéndolo hasta la llegada sin que se observara una pérdida de velocidad que afectara el resultado final en tiempo.

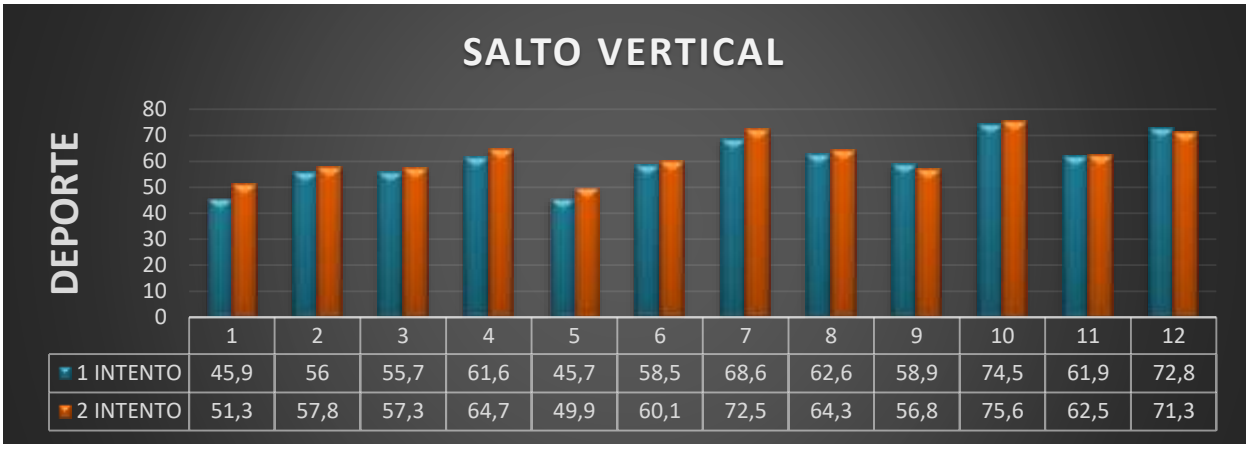
SALTO LARGO SIN IMPULSO

Se dieron resultados variables marcándose una notoria diferencia entre el primer y segundo intento de cada jugador, en algunos casos se debió explicar nuevamente la ejecución del ejercicio ya que se notaba baja coordinación en la fase de los movimientos principalmente en el impulso de este.

SALTO VERTICAL



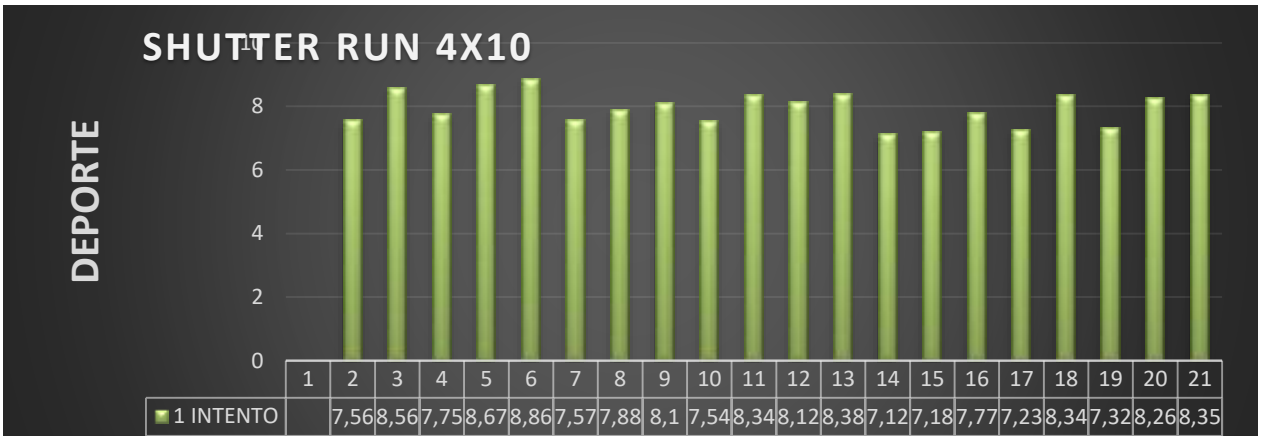
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	51,2	45,6	49,6	41,7	39,1	40,5	46,8	49,8	57,4	61,3	0	63	71,5	65,8	64,9	69,2	56,3	69,2	57,8	60,1
2 INTENTO	48,5	47,9	48,2	44,8	40,2	43,2	44,1	51,6	60,2	63,8	61,7	67,2	68,9	67,9	62,8	70,4	60,6	71,4	59,2	58,3

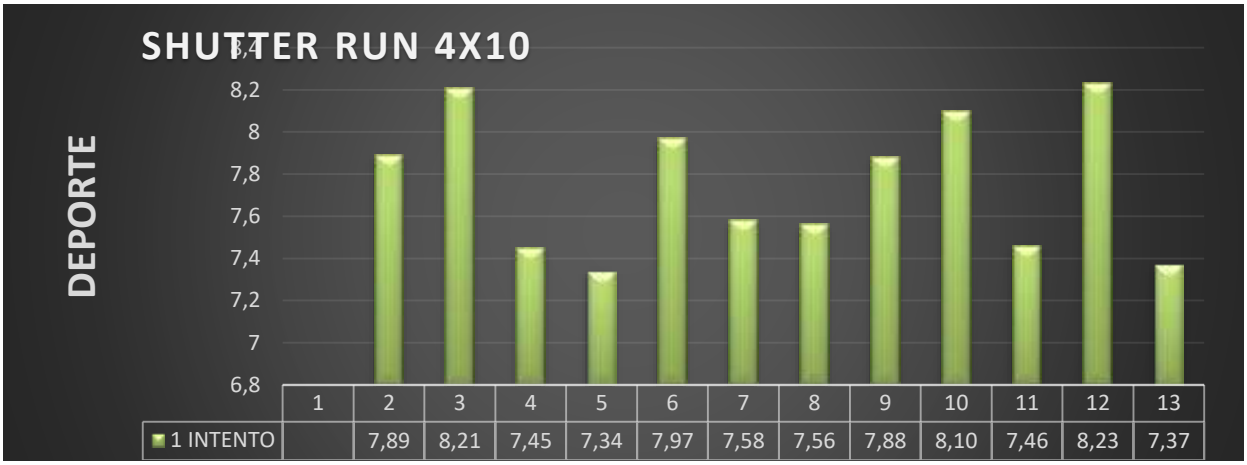


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 INTENTO	45,9	56	55,7	61,6	45,7	58,5	68,6	62,6	58,9	74,5	61,9	72,8
2 INTENTO	51,3	57,8	57,3	64,7	49,9	60,1	72,5	64,3	56,8	75,6	62,5	71,3

Se obtienen buenos resultados más sin embargo se hace énfasis en el trabajo de fuerza y potencia de tren inferior para lograr mejores resultados. Se observó que en el 2 intento se da un mejor resultado.

SHUTTEL RUN





Los resultados obtenidos se dan dentro de rangos aceptables, los cuales pueden ser mejorados teniendo en cuenta mejorar en el aceleramiento o impulso después de que se agarra el objeto debiendo frenar el jugador en este momento.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA 6 A 8 AÑOS

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS 6 A 8 AÑOS

PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO
ENVERGADURA	**PERIMETRO DE CINTURA**	**20 METROS LISOS**
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**	**SHUTTER RUN 4X10**

EVIDENCIA FOTOGRAFICA 9 Y 12 AÑOS

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS 9 Y 10 AÑOS

PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO
ENVERGADURA	**PERIMETRO DE CINTURA**	**20 METROS LISOS**
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**	**SHUTTER RUN 4X10**

EVIDENCIA FOTOGRAFICA 13 A 17 AÑOS

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS 14 A 17 AÑOS

PESO CORPORAL	**ESTATURA DE PIE**	**ESTATURA SENTADO**
ENVERGADURA	**PERIMETRO DE CINTURA**	**20 METROS LISOS**
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**	**SHUTTER RUN 4X10**

EVIDENCIAS DE PLANILLAS EN FÍSICO (escaneadas)

El registro de los datos se realizó directamente en computador en acompañamiento de asistente en donde el formador dictada el resultado para ingreso directo a planilla de Excel y evitar errores en el procesamiento de la información. Por esta razón no se cuenta con planillas en físico.