ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS UNA MIRADA DESDE LA APLICACIÓN Y ANÁLISIS CUANTITATIVO – CUALITATIVO DE PRUEBAS FÍSICAS ANTROPOMÉTRICAS Y TEST EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA - REGIÓN DEL SUMAPAZ.

FORMADORA DEPORTIVA:
MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO
FUTBOL DE SALON - SIBATE

PRESENTADO A:
INDEPORTES CUNDINAMARCA.

INDEPORTES CUNDINAMARCA, GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
PROVINCIA SUMAPAZ
SEPTIEMBRE 2023

TABLA DE CONTENIDO

- **INTRODUCCIÓN** 3
- **ANTECEDENTES** 4
- **JUSTIFICACIÓN** 5
- **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA** 6
- **OBJETIVOS** 7
- **MARCO TEÓRICO** 8
- **DISEÑO METODOLÓGICO** 13
- **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES** 17
- **INTERPRETACIÓN DE DATOS** 18
    - **ANÁLISIS CUALITATIVO Y CUANTITATIVO DE LOS RESULTADOS DE LOS TEST REALIZADOS EN LOS DEPORTISTAS POR NIVELES** 19
    - **ANALISIS CULITATIVO DE LOS RESULTADOS DE LOS TEST REALIZADOS EN DEPORTISTAS DE 6 A 8 AÑOS** 19
    - **ANALISIS CULITATIVO DE LOS RESULTADOS DE LOS TEST REALIZADOS EN DEPORTISTAS DE 9 A 12 AÑOS** 20
    - **ANALISIS CULITATIVO DE LOS RESULTADOS DE LOS TEST REALIZADOS EN DEPORTISTAS DE 13 A 17 AÑOS** 21
- **EVIDENCIA FOTOGRAFIA PRUEBAS** 22
- **DEBILIDADES** 27
- **PLAN DE MEJORAMIENTO** 27
- **REFERENCIAS** 28

INTRODUCCIÓN

El ser humano, desde tiempos inmemoriales, utiliza el cuerpo y sus facultades motrices para desempeñar y desarrollar actividades necesarias que son de gran importancia para su diario vivir, entre estas actividades se encuentra que, el desplazamiento, entrenar el cuerpo para la lucha, alimento, protección y supervivencia, son aspectos motrices básicos en función del movimiento que son notables en nuestros días y se observan de una manera latente y común.

A medida que transcurre el tiempo y las necesidades del ser humano van cambiando se generan propuestas, estudios, análisis y mecanismos para hacer todo un poco más rápido y con el menor gasto de energía posible, es, a raíz de estos cambios que, se generan espacios de reutilización de energía a nivel motriz de una manera organizada y enfocada en la actividad física, deportes y recreación.

De este modo, el deporte se convierte en una herramienta importante para desarrollar las capacidades, habilidades y destrezas a nivel físico, motriz, psicológico, teórico, cognitivo, individual y social, además, de ser una alternativa óptima para ocupar el tiempo libre y así de esa manera, desviar la atención en actuaciones sociales nocivas como la drogadicción, prostitución, trabajo forzado, sedentarismo, etc…

En Colombia, existe diversidad de entes e instituciones que se encargan de todos los aspectos necesarios (administrativos, legales, contractuales entre otros) para que el deporte en todas sus formas (atletismo, gimnasia, patinaje, ciclismo, natación, taekwondo, baloncesto, futbol, futsal, voleibol, etc…) llegue a la totalidad de los colombianos y la gobernación de Cundinamarca no es ajena a este proceso, inmersa en esta, existe una entidad denominada Indeportes Cundinamarca que se encarga de todas las acciones mencionadas anteriormente, desde allí, tiene un componente denominado deporte formativo del cual hacen parte: formadores deportivos, gestores, provincialesy usuarios de las diferentes escuelas de formación.

Desde allí, se ejecuta el programa escuelas de formación deportiva y se realizan procesos acordes a las necesidades de todos los cundinamarqueses, en este caso, la región del Sumapaz conformada por 11 municipios (Arbeláez, Cabrera, Fusagasugá, Granada, Pandi, Pasca, San Bernardo, Tibacuy, Silvania y Venecia.) más Sibaté, serán el centro de atención en esta mirada que se pretende dar a conocer.

En toda la región del Sumapaz, se realizan procesos de formación usando el deporte como herramienta para lograr uno de los fines más importantes que es educar y formar personas que aportan significativamente a la sociedad, además de eso, teniendo en cuenta el accionar motriz propio del movimiento se hace necesario realizar una serie de pruebas y medidas que permitan valorar las diferentes cualidades físicas de los deportistas y su forma corporal al iniciar y al finalizar su participación en dichos procesos, ya que estos resultados nos brindan la posibilidad depreparar objetiva y específicamente las sesiones de clase y la forma de ejecutarlas.

Es así que, en primera medida se realizaron las primeras pruebas y medidas antropométricas en el mes de Abril semana del 10 al 16 y la segunda en el mes de Septiembre semana del 01 al 15 en donde,la información suministrada fue y será analizada de forma cualitativa y cuantitativa por los formadores encargados de cada municipalidad.

ANTECEDENTES

El instituto departamental para la recreación y deporte, el cual ha implementado Proyecto bandera en el departamento en los 116 municipios desde del año 2016 da inicio al programa deporte formativo e implementa los festivales de habilidades motrices que son un espacio de carácter pedagógico y técnico, que busca en los niños y jóvenes participantes, evaluar su estado motriz actual y su evolución motriz, como participantes de los procesos de formación deportiva en los niveles de iniciación y fundamentación al interior de las Escuelas de Formación Deportiva del Departamento de orden pedagógico-deportivo, recreativo dedicado a contribuir con la formación integral de niños y jóvenes mediante el fomento y desarrollo de la actividad física, deportiva de forma individual y colectiva (disciplina a desempeñar con niños en edades de 6 – 17 años de los municipio del departamento). El cual permite generar espacios al interior de los grupos de las Escuelas de Formación Deportiva que permitan un seguimiento, control y evaluación motriz de cada niño y joven participante aplicar baterías de test por cada grupo de edad que permita conocer el estado motriz actual de los niños y jóvenes participantes enel proceso; lo cual se ha implementado desde del 2016 hasta la fecha logrando detección y preparación de los deportistas de las categorías juveniles, la consecución de altos logros a través del alto rendimiento y la inclusión de la población a través de prácticas de recreación, actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre. Fortalecer la Reserva Deportiva de Cundinamarca con procesos permanentes de seguimiento, control y evaluación.

JUSTIFICACIÓN

El impacto que se genera en la población infantil es significativo, dado que se pretende identificar habilidades motrices, lo que permitirá evidenciar los avances de cada deportista teniendo como referencia de partida los resultados obtenidos en cada test.

Teniendo en cuenta que es una población infantil- juvenil en desarrollo se piensa en potenciar sus habilidades, sabiendo que son las edades propicias para fortalecer capacidades físicas, psicológicas, axiológicas entre otras.

De este modo los que se beneficiaran de este trabajo son los deportistas, dado que son los principales entes de participación y en los que se centran los resultados obtenidos. Una de las problemáticas que se pueden presentar es la intermitencia de la realización de los test, adicional a la poca o nula interpretación de los resultados, el equiparar los resultados obtenidos tiene implícito variantes tales como: la edad, región, población, nivel socio económico, entre otros aspectos relevantes a la hora de la toma de medidas generalizadas. Es necesario hacer uso de estrategias y mecanismos con los que se puedan contrarrestar las problemáticas identificadas.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el departamento de Cundinamarca crece cada vez más la población y por ende el gran númerode población infantil y juvenil que se inclinan por la práctica de alguna disciplina deportiva utilizando su tiempo libre de forma óptima y que a su vez contribuya a su formación como persona íntegra. una de sus principales provincias es la del Sumapaz que está compuesta por 11 municipios (Arbeláez, Cabrera, Fusagasugá, Granada, Pandi, Pasca, San Bernardo, Tibacuy, Silvania, Venecia y Sibaté) en cada uno de ellos se cuenta con diferentes disciplinas deportivas como lo son futbol, futbol de salón, baloncesto, voleibol, patinaje, ajedrez, atletismo, ciclomontañismo, entre otras, lo que nos da a pensar que es una provincia con mucha diversidad deportiva, pero que al transcurrir del tiempo se ha quedado estancada a nivel deportivo realizando la comparación con otras provincias del departamento, bien sea desde la parte formativa en los cuales es importante tener en cuenta los factores (fisiológicos, psicológicos, técnicos y tácticos) y componentes (volumen, intensidad, densidad y magnitud), que son fundamentales a la hora de implementar estrategias para el mejor desarrollo motriz individual y colectivo, de allí orientar a mejores resultados.

De igual manera es importante recalcar que los procesos de formación deportiva deben tener una continuidad mínima de mediano y largo plazo para que se puedan observar los resultados del proceso de formación deportiva y a su vez realizar un seguimiento a los deportistas por diferentesestrategias metodológicas que permitan identificar de forma eficiente los talentos deportivos y así poder direccionarlos a una disciplina deportiva según las características del individuo y llegar a un alto rendimiento.

Por lo anteriormente mencionado surge la siguiente pregunta de investigación ¿Qué impacto tienenla aplicación de la batería de test sobre los procesos de formación deportiva en la población de 6 a 17 años de edad en la provincia del Sumapaz del departamento de Cundinamarca (Municipio de Granada)?.

OBJETIVOS

- Aplicar las diferentes pruebas físicas y mediciones antropométricas a los niños, niñas, jóvenes y adolescentes de las diferentes escuelas de formación deportiva tanto de conjunto como individuales de la región de Sumapaz (Municipio de Granada.).

- Identificar por medio de la aplicación de pruebas físicas y antropométricas las capacidades y condición física de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes de las diferentes escuelas de formación deportiva tanto de conjunto como individuales de la región de Sumapaz. (Municipio de Granada).

- Realizar una comparación por edades de las capacidades y condiciones físicas de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes que participan de las escuelas de formación deportiva de la región de Sumapaz, a partir de la aplicación de los diferentes test´s y medidas antropométricas.

- Identificar los niños, niñas, jóvenes y adolescentes que sobresalen dentro de las escuelas de formación deportiva a partir de los resultados y análisis de las pruebas físicas y antropométricas.

- Analizar los resultados de las pruebas físicas y mediciones antropométricas aplicadas a los niños, niñas, jóvenes y adolescentes de las diferentes escuelas de formación deportiva tanto de conjunto como individuales de la región de Sumapaz.

MARCO TEÓRICO

El formador necesita progresivamente ejecutar medidas de evaluación para sus deportistas teniendo en cuenta las condiciones físicas y de salud de cada uno de ellos. Dos de las razones para realizarlos son: la detección de futuros deportistas y la utilización como instrumento de información sobre la guía en las prácticas deportivas de cada disciplina y sus efectos en los y las deportistas, la herramienta para reconocer esta información, es la aplicación de los TEST DE VALORACIÓN DEPORTIVA.

LA CONDICIÓN FÍSICA:

Es de los aspectos más importantes de la preparación física para deportistas en todos los ciclos y niveles de participación, desde el proceso de iniciación hasta quienes hacen parte de un posterior proceso de fundamentación, en la condición física se encuentran diversas particularidades del cuerpo humano en movimiento basándose en las funciones cardiacas y circulatorias adentrándolas a las capacidades físicas como lo son la fuerza, la resistencia musculoesquelética y cardiovascular. Además, si hablamos de condición física se le adhieren la condición motriz que se enlazan de manera determinante y es donde se encuentran cualidades como la rapidez, la potencia, la resistencia y la flexibilidad.[1]

Como parte de un proceso de entrenamiento y en mención de la capacidad como la resistencia, se puede desarrollar de manera aeróbica mostrando esta capacidad como importante dentro de una preparación física para empezar con un óptimo proceso de entrenamiento en fases de fundamentación. Además de la velocidad y la potencia ya que ponen a prueba el trabajo del corazón y sus vasos sanguíneos, el sistema circulatorio a través del sistema muscular y el sistema respiratorio. así también, la flexibilidad es la capacidad que se desarrolla de mejor manera en ciclos como la iniciación y se va dificultando su desarrollo con el pasar de los años de los deportistas siempre y cuando no se realice con frecuencia, lastimosamente se desarrolla en deportes que únicamente lo ameritan o específicos. [2]

CAPACIDADES FÍSICAS:

LA RESISTENCIA

la Resistencia Según Zintl (1991), es la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y duración de la misma y/o; de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos.

- Resistencia aeróbica:

  Esta capacidad permite mejorar la circulación sanguínea, es decir ayuda a mejorar la frecuencia cardiaca, la presión sanguínea y la respiración, ya que el oxígeno que llega a las células se hace en mejor y mayor cantidad, del mismo modo permite que se mantenga el equilibrio o la homeostasis del cuerpo, lo que permite que cuando se eleven las pulsaciones el ácido láctico que se produce haga un

balance con el oxígeno y se pueda soportar más el esfuerzo físico (Varaona, 2000).

- Resistencia anaeróbica:

Esta capacidad permite realizar movimientos con rapidez teniendo en cuenta la ausencia de oxígeno, se da en movimientos con esfuerzos máximos pero cortos, teniendo poca cantidad de descansos o pausas.

LA VELOCIDAD: (FÍSICA, S.F.)

La capacidad de Velocidad permite realizar un desplazamiento o movimiento en el menor tiempo posible, cuantificándola en alguna unidad de tiempo, actúa en mayor proporción el sistema nervioso y el sistema muscular. Se desarrollan 3 tipos de velocidad:

- Velocidad de reacción:
  Indica la rapidez (o lentitud) con la que se responde a un estímulo o movimiento. (Estimulo – reacción).

- Velocidad máxima:
  Es la máxima capacidad de desplazamiento en el menor tiempo posible sobre una distancia corta.

- Velocidad de resistencia:
  Es la capacidad de mantener (constante) un desplazamiento (rapidez) sobre un tiempo prolongado.

LA FUERZA: (FÍSICA, S.F.)

La capacidad de Fuerza permite que el cuerpo pueda ejercer una tensión contra una resistencia, actúa en mayor proporción el componente muscular y esquelético.

- Fuerza máxima:
  Es la tensión muscular que se realiza contra una resistencia por medio de la contracción.

- Fuerza rápida:
  Es la tensión rápida (alta velocidad) realizada contra una resistencia y/o contracción muscular.

- Fuerza de resistencia:
  Es la capacidad de soportar cargas musculares (resistencia), por un tiempo prolongado.

LA FLEXIBILIDAD: (DE LA CRUZ GONZALEZ, 2011)

Es la capacidad para realizar movimientos con mayor amplitud desplazando así los segmentos óseos que forman las articulaciones, actúan en mayor proporción los músculos, tendones y ligamentos que desarrollan dicha elasticidad. El desarrollo de esta capacidad

depende de las formas de las articulaciones de los y las deportistas, el desarrollo de la elasticidad de tendones y ligamentos. Esta capacidad ayuda a generar más fuerza en relación a la mayor amplitud del movimiento, se desarrolla en edades de iniciación y se va perdiendo entre más edad, en mujeres se desarrolla más fácil por los determinantes físicos mencionados.

TEST DE VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICO

Nos permite conocer la morfología de la persona, dándonos una visión general de sus posibilidades o de posibles malformaciones. Su valoración la vamos a realizar mediante la toma de parámetros antropométricos.

Estas pruebas tienen gran importancia de cara al conocimiento personal, al crecimiento y desarrollo corporal y como este se produce en cada uno/a. Permiten también la comparación en relación con los demás alumnos/as.

Van desde las más sencillas (talla, peso, envergadura, índice de masa corporal), que son las que se van a aplicar en la batería de test. Hasta los análisis antropométricos más exhaustivos en los que se miden los pliegues cutáneos, diámetros óseos y se establecen porcentajes de los diferentes tejidos corporales.

COMPOSICIÓN CORPORAL

Cuantificación de los principales componentes de la masa corporal, su distribución y determinación de los factores que le influyen como la edad, sexo y la nutrición (Canda, 1996).

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el tamaño corporal. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). (OMS, 2021).

PERÍMETRO DE LA CINTURA

Es la medición de la distancia alrededor del abdomen en un punto específico, con el objetivo de medir la grasa corporal abdominal, troncal o central. (OMS, 2021).

ESTATURA SENTADO

Es la medición de la distancia entre el vértex y el plano de sustentación, se toma la medida en cm. (OMS, 2021).

ENVERGADURA

Parámetro antropométrico que mide la distancia existente entre los extremos de ambas manos cuando se colocan los brazos extendidos de forma horizontal. (Navarra, 2022).

TEST DE PRUEBAS FÍSICAS – MOTRICES (CAPACIDAD ESQUELÉTICA)

Atendiendo a sus objetivos las pruebas pueden ser generales, especiales y específicas.

Las pruebas motrices pueden llevarse a cabo en un laboratorio (pruebas de laboratorio) o en el lugar donde se realiza habitualmente la preparación del deportista (pruebas de terreno o pruebas de campo).

- Pruebas generales

Las pruebas generales se diseñan para medir capacidades generales empleando un mismo tipo de instrumento de medición, cuyos resultados indican la capacidad o el valor de la cualidad independientemente del deporte en que se aplique. La realización de estas pruebas depende de la ubicación en el plan de entrenamiento.

- Pruebas especiales

Las pruebas especiales se diseñan para evaluar capacidades especiales aplicables al deporte objeto de estudio. La realización de estas pruebas depende igualmente de su ubicación en el plan de entrenamiento.

- Pruebas específicas

Las pruebas específicas se diseñan para medir capacidades propias del deporte, entre las que se incluyen las pruebas técnicas específicas del deporte elegido.

- Pruebas pedagógicas, psicológicas y biomédicas

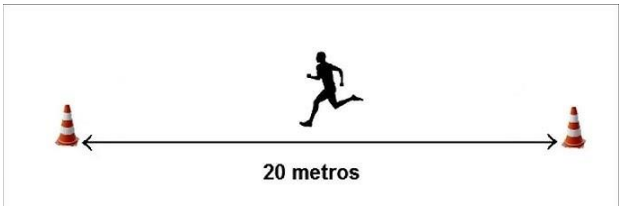
Atendiendo al tipo de observación que concibe la prueba se puede también establecer una distinción o clasificación de las pruebas. Por ejemplo, si el método empleado es la observación pedagógica, la prueba se identifica como prueba pedagógica. Las pruebas pueden ser también psicológicas o biomédicas siempre que los métodos de observación que se empleen sean psicológicos o biomédicos respectivamente.

TEST DE PRUEBAS FÍSICAS – MOTRICES (CAPACIDAD ESQUELÉTICA) APLICADAS EN LA TOMA.

De este modo, tal y como se resalta y hace referencia en la introducción en el mes de abril se realizó, la primera toma de los test físico – motrices al grupo poblacional de Cundinamarca, específicamente en los municipios que pertenecen a la provincia de Sumapaz. Dicho de este modo, en el mes de septiembre se proyectó la realización de la segunda toma y aplicación de los siguientes test:

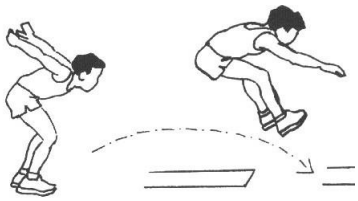
1. TEST: 20 METROS LISOS:

El objetivo del test de 20 metros lisos es medir la velocidad de aceleración, se debe registrar el tiempo en desplazamiento.



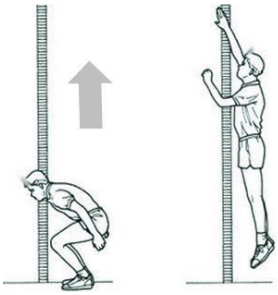
2. TEST: SALTO LARGO SIN IMPULSO

El objetivo del test de salto largo sin impulso es medir la fuerza explosiva del tren inferior, se debe registrar la medida del salto en desplazamiento.



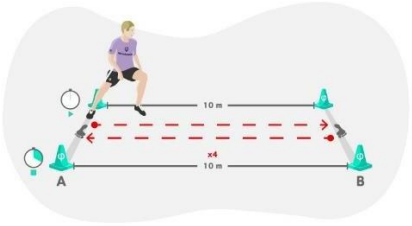
3. TEST: SALTO VERTICAL SIN IMPULSO

El objetivo del test de salto vertical sin impulso es medir la fuerza explosiva del tren inferior en dirección vertical, se debe registrar la medida del salto en desplazamiento.



4. TEST: SHUTTLE 4X10 M O TEST 4X10 M

El objetivo del test de 4X10M es medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación, se debe registrar el tiempo en desplazamiento.



DISEÑO METODOLÓGICO

En la presente estructura pedagógica y análisis cuantitativo - cualitativo se abordó la siguiente pregunta investigativa, ¿Qué impacto tiene la aplicación de la batería de test sobre los procesos de formación deportiva en la población de 6 a17 años de edad en la provincia del Sumapaz del departamento de Cundinamarca (Municipio de Granada)?, dicho de este modo para dar respuesta a esta inquietud, se realizó la aplicación de diferentes test físico – motrices (capacidad esquelética) y toma de valoración antropométrica a los diferentes niños, niñas, jóvenes y adolescentes, a partir del siguiente proceso y análisis metodológico:

En primera instancia se realizó la aplicación y toma de test y valoración en el nivel de INICIACIÓN en niños y niñas en edades de 6 a 8 años, en segunda instancia en el nivel de FUNDAMENTACIÓN II en niños, niñas y adolescentes en edades de 9 a 12 años y en tercera instancia en el nivel de FUNDAMENTACIÓN III en jóvenes y adolescentes en edades de 13 a 17 años de edad, siguiendo los siguientes protocolos, metodologías y estrategias en cada uno de los test.

TEST DE VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICO

Inicialmente se proyecta la toma de pruebas antropométricas en la Oficina de Deporte, Cultura y Turismo, donde se organizó el espacio adecuadamente, se indicó a los deportistas llegar con un atuendo y/o vestimenta adecuada (ligera y deportiva), así tambiénse realizó una toma de base de datos de cada deportista indicando fecha de nacimiento, edad, entre otros; para la toma de las siguientes pruebas:

PESO CORPORAL

Se realiza el llamado progresivo a cada deportista, enfatizando e indicando las siguientes instrucciones para la toma del peso corporal:

- El deportista se retira los zapatos (descalzo) y se ubica en la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento.
- Se realiza registro del peso reflejado en Kilogramos (Kg), en planilla física de datos.
- Se realiza la medida y procesos dos veces para corroborar la información y buscar datos más precisos.
- Unidad de medida: Báscula Precisión (Kg).

ESTATURA

Se realiza el llamado progresivo a cada deportista, enfatizando e indicando las siguientes instrucciones para la toma de estatura:

- En el espacio adecuado, en una de las paredes de la Oficina, se realiza una medida de 1Metro, posteriormente se pega y ubica la cinta métrica y/o decámetro para la

medición.

- El deportista se retira los zapatos (descalzo) permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con la pared demarcada, la cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal.
- Se solicita al deportista que inspire profundamente y mantenga la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido.
- No se permite adornos o peinados que eviten la toma de la medida con precisión.
- Se realiza la medida y procesos dos veces para corroborar la información y buscar datos más precisos.
- Se realiza registro de la estatura en Centímetros (Cm), en planilla física de datos.
- Unidad de medida: Cinta Métrica, Escuadra y Pared – Cm.

PERÍMETRO DE LA CINTURA

Se realiza el llamado progresivo a cada deportista, enfatizando e indicando las siguientes instrucciones para la toma del perímetro de la cintura:

- En el lugar asignado, la formadora toma la medida de cada uno de los deportistas quienes deben estar en ropa ligera y sin accesorios.
- El deportista estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho, desde esta posición, el formador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel.
- Unidad de medida: Cinta Métrica – Cm

ESTATURA SENTADO

Se realiza el llamado progresivo a cada deportista, enfatizando e indicando las siguientes instrucciones para la toma de la estatura sentado:

- En el espacio adecuado, en una de las paredes de la Oficina, se realiza una medida de 1Metro, posteriormente se pega y ubica la cinta métrica y/o decámetro para la medición.
- El deportista está sentado en un banco y/o silla de una altura de (30 a 50 cm) 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.
- Se realiza la técnica de la medición de estatura de pie, se busca que el deportista quede en un Angulo de 90°.
- Se realiza la medida y procesos dos veces para corroborar la información y buscar datos más precisos.
- Unidad de medida: Cinta Métrica, Escuadra, Pared y Silla– Cm.

ENVERGADURA

Se realiza el llamado progresivo a cada deportista, enfatizando e indicando las siguientes instrucciones para la toma de la envergadura:

- En el espacio adecuado, en una de las paredes de la Oficina, con tiza se realizan los puntos de referencia y posteriormente se realiza la medida con la cinta métrica, metro y/o decámetro.
- El deportista extiende ambos brazos, con las palmas mirando hacia afuera de la pared con dedos juntos, los brazos deben estar completamente horizontales.
- Se realiza con tiza dos marcas en cada extremo de los dedos y manos del deportista, posteriormente se retira el deportista de la pared y con cinta métrica, decámetro y/o metro se realiza la medición y toma de datos del resultado.
- Se realiza la medida y procesos dos veces para corroborar la información y buscar datos más precisos.
- Unidad de medida: Cinta Métrica, Cm

TEST DE PRUEBAS FÍSICAS – MOTRICES (CAPACIDAD ESQUELÉTICA)

En un segundo y tercer momento se proyecta la toma de pruebas físicas – motrices (capacidad esquelética) en el Centro Deportivo Principal del Municipio de Granada, donde se organizó el espacio adecuadamente, se indicó a los deportistas llegar con un atuendo y/o vestimenta adecuada (ligera y deportiva), así también se realizó una toma de base de datos de cada deportista indicando fecha de nacimiento, edad, entre otros; para la toma de las siguientes pruebas:

TEST 20 METROS LISOS

Se realiza el llamado progresivo a cada deportista, enfatizando e indicando las siguientes instrucciones para la toma del test de 20 metros lisos:

- En el Centro Deportivo Principal, inicialmente se realiza un calentamiento grupal, preparando las pruebas a realizar, posteriormente se demarca el espacio, midiendo con cinta métrica y/o metro 20 metros, ubicando conos y platillos, en la zona de salida se ubica una tira de cinta para garantizar la salida del recorrido, en el punto de llegada aproximadamente a 5 metros se ubican conos para que el deportista no se detenga antes de finalizar los 20 metros.
- El deportista está preparado a salir en carrera lo más rápido posible al escuchar el sonido del “Silbato”, completando el recorrido.
- Se realiza dos veces la prueba, registrando el tiempo de desplazamiento en Segundos y Milésimas.
- Unidad de medida: Cronometro – Sg.

TEST SALTO LARGO SIN IMPULSO

Se realiza el llamado progresivo a cada deportista, enfatizando e indicando las siguientes instrucciones para la toma del test de salto largo sin impulso:

- En el Centro Deportivo Principal, inicialmente se realiza un calentamiento grupal, preparando las pruebas a realizar, posteriormente se demarca el espacio, midiendo con cinta métrica 1 metro y ubicando la cinta métrica a un costado, en la zona de salida se ubica una tira de cinta para garantizar la salida del salto.
- El deportista inicia de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de la tira de cinta ubicada en el suelo. Luego, el deportista salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos.
- Se realiza dos veces la prueba, se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. (Se Tiene en cuenta el mejor resultado de los dos intentos, es decir, la medida más alta – longitud).
- Unidad de medida: Cinta Métrica – Cm

TEST SALTO VERTICAL SIN IMPULSO

Se realiza el llamado progresivo a cada deportista, enfatizando e indicando las siguientes instrucciones para la toma del test de salto vertical sin impulso:

- En el espacio adecuado, en una de las paredes de la Oficina, se realiza una medida de 1Metro, posteriormente se pega y ubica la cinta métrica y/o decámetro para la medición.
- El deportista inicialmente se encuentra de pie (parado) de lado contra la pared y estirando el brazo hacia arriba, el formador dibuja una línea con tiza, marcando la altura.
- Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el deportista salta lo más alto posible pegando y/o marcando una segunda línea en la pared con cinta.
- Se realiza dos veces la prueba, se registra la diferencia entre ambas líneas (la altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto).
- Unidad de medida: Cinta Métrica – Cm

TEST: SHUTTLE 4X10 M

Se realiza el llamado progresivo a cada deportista, enfatizando e indicando las siguientes instrucciones para la toma del test de Shuttle 4X10M:

- En el Centro Deportivo Principal, inicialmente se realiza un calentamiento grupal, preparando las pruebas a realizar, posteriormente se demarca el espacio, midiendo con cinta métrica y/o metro 10 Metros, ubicando conos, cinta adhesiva (salida y entrada) y 3 espumas con círculos de colores (Azul, verde, amarillo).
- Se realiza muestra y/o ejemplo del desarrollo de la prueba para resolver inquietudes y entender de la mejor manera el test. (Por parte del formador).
- Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas dibujadas en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (Circulo verde) y en la línea opuesta hay dos esponjas (Circulo azul, Circulo amarillo). Cuando se indique la salida, el deportista (sin esponja) corre lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (Circulo verde), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (Circulo verde)

se cambiará por la esponja (Circulo azul) en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja (Circulo azul) por la esponja (Circulo amarillo) y volverá corriendo a la línea de salida.

- Se realiza dos veces la prueba, registrando el tiempo de desplazamiento en Segundos y milésimas, se debe tener en cuenta la salida y giros al cambiar esponjas, por lo tanto, entre dos formadores se realiza la toma de la prueba.
- Unidad de medida: Cronometro – Sg y milésimas de segundo.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023

MES DE ABRIL DEL 2023																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MES DE SEPTIEMBRE DEL 2023																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MES DE NOVIEMBRE																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES		
NIVEL DE FORMACIÓN	FECHA 1	FECHA 2
INICIACIÓN (6-8 AÑOS)	Martes 12 de Septiembre	Jueves 14 de Septiembre
FUNDAMENTACIÓN I (9-12 AÑOS)	Martes 12 de Septiembre	Jueves 14 de Septiembre
FUNDAMENTACIÓN II(13-17 AÑOS)	Martes 12 de Septiembre	Jueves 14 de Septiembre

ANÁLISIS CUALITATIVO Y CUANTITATIVO DE LOS RESULTADOS DE LOS TEST REALIZADOS EN LOS DEPORTISTAS POR NIVELES.

- **DATOS TEST FISICOS – MOTRICES NIVEL INICIACIÓN (6 A 8 AÑOS).**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	MUNICIPIO	PROVINCIA
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO							
1	DEIBY TORRES	7	12/04/2017	FUTBOL DE SALON	3,12	3,12	139	145		145	7,3	7,3		7,3	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
2	KENER CASTELLANOS	7	2/10/2017	FUTBOL DE SALON	3,88	3,88	112	135		135	6,12	6,8		6,12	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
3	JUAN GIRALDO	7	16/07/2016	FUTBOL DE SALON	3,19	3,19	129	122		129	7	7,5		7,5	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
4	ERICK ALVARADO	8	8/03/2017	FUTBOL DE SALON	3,79	3,79	105	113		113	8,5	8,13		8,13	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
5	JHON GUTIERREZ	8	7/11/2016	FUTBOL DE SALON	3,33	3,33	119	125		125	7,6	6,9		7,6	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
6	CAMILO GONZALEZ	7	21/12/2016	FUTBOL DE SALON	3,56	3,56	120	147		147	6,16	7,9		7,6	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
7	JOHAN PALACIOS	7	14/02/2015	FUTBOL DE SALON	4,78	4,78	114	109		114	8,7	8		8,7	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
8	DILAN CASTILLO	7	31/03/2016	FUTBOL DE SALON	3,14	3,14	143	135		143	9,5	8		9,5	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
9	ANGEL CORTES	7	5/08/2016	FUTBOL DE SALON	4,39	4,39	145	124		145	7	8,5		8,5	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
10	SANTIAGO ARENAS	8	25/01/2016	FUTBOL DE SALON	3,25	3,25	127	159		159	9,5	8,2		9,5	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ

- **DATOS TEST FISICOS – MOTRICES NIVEL FUNDAMENTACION I (9 A 12 AÑOS).**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	MUNICIPIO	PROVINCIA
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO							
613	JUAN GARCIA	11	8/08/2014	FUTBOL DE SALON	3,98	3,98	148	140		148	12	13		13	12,69	12,69	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
614	DUVEIMER GOMEZ	11	26/04/2013	FUTBOL DE SALON	3,52	3,52	150	137		150	10	14		14	13,72	13,72	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
615	FELIPE MARENTES	13	7/11/2013	FUTBOL DE SALON	3,15	3,15	160	160		160	10	8		10	12,76	12,76	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
616	JUA GARZON	13	2/04/2013	FUTBOL DE SALON	3,36	3,36	145	149		149	13	21		21	13,87	13,87	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
617	SAMUEL MEDINA	13	27/07/2013	FUTBOL DE SALON	3,68	3,68	120	122		122	10	8		10	14,1	14,1	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
618	WILMER GARZON	13	30/12/2013	FUTBOL DE SALON	3,15	3,15	145	155		155	8	9		9	13,46	13,46	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
619	YEZMAN GARZON	11	1/05/2013	FUTBOL DE SALON	3,13	3,13	157	165		165	9	7		9	12,16	12,16	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
620	JUAN SANTAMARIA	12	13/09/2013	FUTBOL DE SALON	3,1	3,1	160	168		168	12	11		12	12,9	12,9	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
621	BRAYAN PARRA	12	31/03/2012	FUTBOL DE SALON	3,57	3,57	178	166		178	15	10		15	12,48	12,48	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
622	ANDRES CADENA	13	28/10/2014	FUTBOL DE SALON	3,32	3,32	177	176		177	13	14		14	12,75	12,75	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
623	CARLOS SAMIENTO	13	15/11/2012	FUTBOL DE SALON	3,42	3,42	155	158		158	10	14		14	13,39	13,39	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
624	JULIAN TIQUE	11	16/08/2012	FUTBOL DE SALON	3,48	3,48	160	178		178	21	20		21	13,02	13,02	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
625	JEISON PARRA	11	10/10/2013	FUTBOL DE SALON	3,38	3,38	141	150		150	19	16		19	12,81	12,81	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
626	MARIO GARZON	12	1/08/2013	FUTBOL DE SALON	3,31	3,31	147	151		151	13	10		13	13,16	13,16	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
627	LUIS SANDOVAL	12	12/08/2013	FUTBOL DE SALON	2,75	2,75	169	172		172	23	25		25	12,45	12,45	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
628	THOMAS MESA	12	9/04/2012	FUTBOL DE SALON	3,2	3,2	196	199		199	18	17		18	12,78	12,78	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
629	ANDRES MEDINA	13	12/10/2011	FUTBOL DE SALON	3,15	3,15	155	167		167	18	19		19	14,42	14,42	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
630	CAMILO HERRERA	12	3/04/2011	FUTBOL DE SALON	3,11	3,11	117	119		119	15	15		15	14,8	14,8	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
631	LUIS MUNEVAR	11	19/11/2011	FUTBOL DE SALON	3,28	3,28	189	187		189	21	20		20	11,89	11,89	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
632	KEVIN GUAQUETA	11	12/05/2012	FUTBOL DE SALON	3,25	3,25	171	189		189	22	25		25	12,32	12,32	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
633	KEINER GARZON	11	12/08/2008	FUTBOL DE SALON	3,48	3,48	167	169		169	28	18		28	13,44	13,44	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
634	SANTIAGO RODRIUEZ	13	31/03/2009	FUTBOL DE SALON	3,69	3,69	169	154		169	22	26		26	13,5	13,5	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
635	DIEGO FONSECA	12	7/01/2009	FUTBOL DE SALON	3,5	3,5	155	167		167	18	15		18	13,25	13,25	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
636	DIDIER CARDENAS	12	14/09/2009	FUTBOL DE SALON	3,48	3,48	152	148		152	19	19		19	14,97	14,97	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ
637	JULIAN DAZA	12	18/02/2008	FUTBOL DE SALON	3,88	3,88	176	183		183	24	23		24	12,87	12,87	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	SIBATE	SUMAPAZ

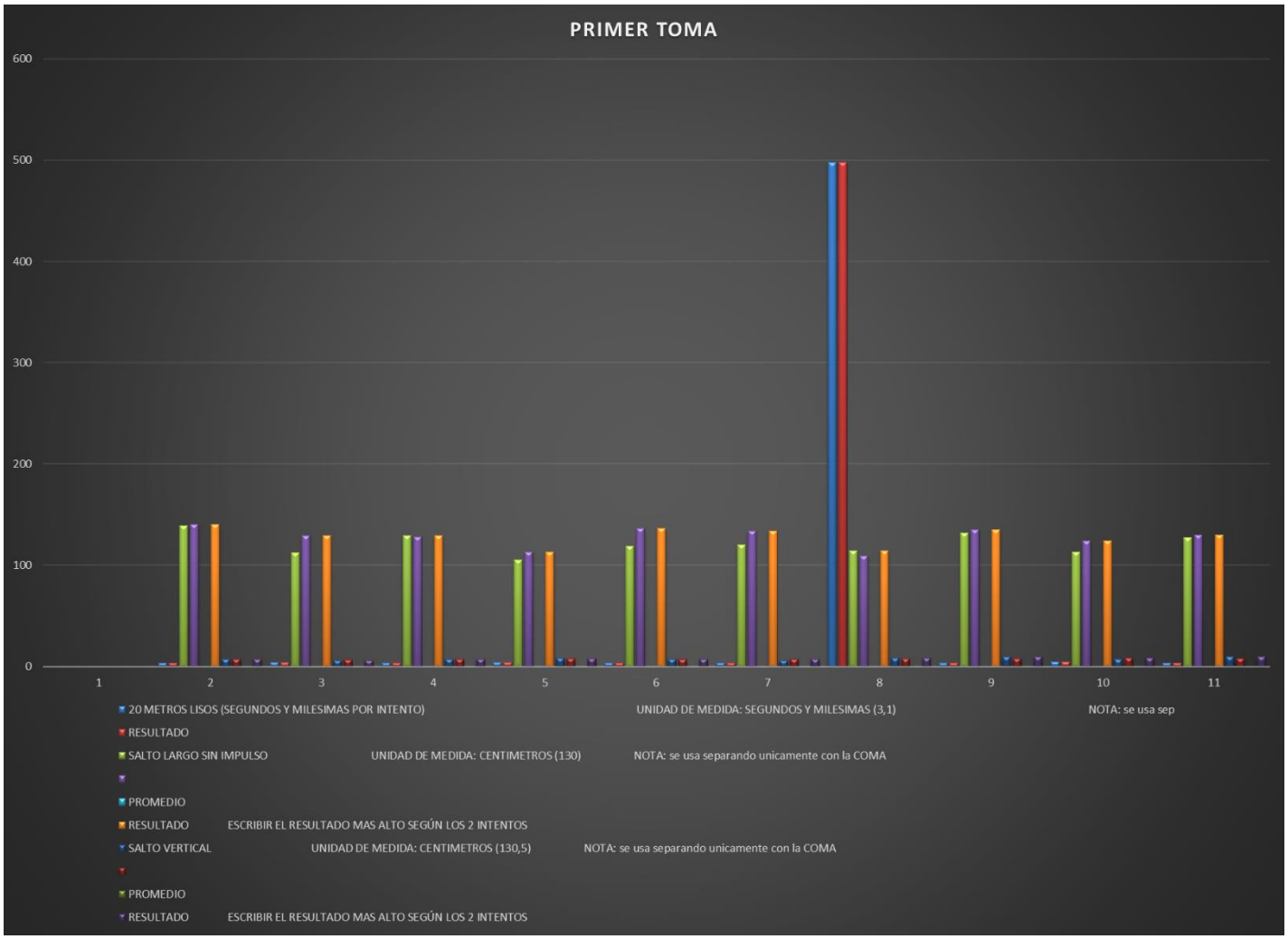
DATOS TEST FISICOS – MOTRICES NIVEL FUNDAMENTACION II (13 A 17 AÑOS).

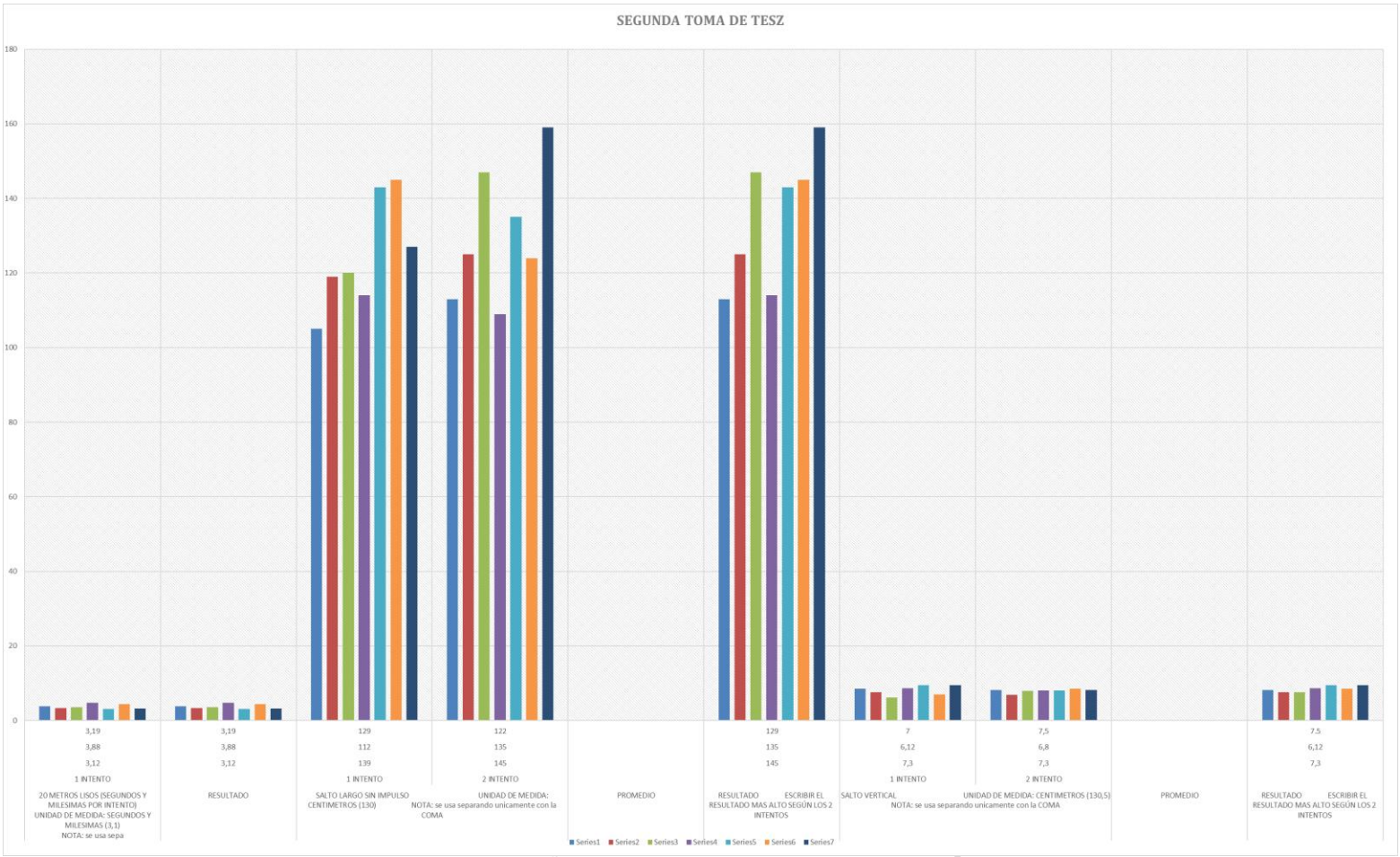
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	MUNICIPIO	PROVINCIA
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO								
660	ALEJANDRO MENDEZ	14	26/08/2007	FUTBOL DE SALON	3,6	3,6	148	140		148	51	57		57	12,8	12,8	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	GIRATE	SUMAPAZ
661	DANIEL TORRES	15	16/07/2009	FUTBOL DE SALON	3,65	3,65	137	150		150	46	50		50	13,54	13,54	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	GIRATE	SUMAPAZ
662	DIEGO GARZON	15	29/11/2009	FUTBOL DE SALON	3,5	3,5	148	160		160	35	42		42	12,28	12,28	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	GIRATE	SUMAPAZ
663	LUIS GARZON	15	8/05/2009	FUTBOL DE SALON	3,42	3,42	145	149		149	37	42		42	14,62	14,62	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	GIRATE	SUMAPAZ
664	JOHAN GUTIERREZ	14	12/01/2008	FUTBOL DE SALON	3,79	3,79	128	117		128	52	54		54	14,21	14,21	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	GIRATE	SUMAPAZ
665	JOSER BERNAL	15	24/04/2007	FUTBOL DE SALON	3,99	3,99	167	165		167	55	58		58	14,44	14,44	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	GIRATE	SUMAPAZ
666	CAMILO HERNANDEZ	14	7/12/2009	FUTBOL DE SALON	3,5	3,5	178	154		178	45	49		49	12,43	12,43	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	GIRATE	SUMAPAZ
667	WISMAN CAMARGO	15	27/04/2008	FUTBOL DE SALON	3,48	3,48	155	162		162	48	53		53	15,23	15,23	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	GIRATE	SUMAPAZ
668	JOSE HERNANDEZ	14	19/09/2009	FUTBOL DE SALON	3,5	3,5	132	151		151	40	48		48	14,78	14,78	JULIAN VILLALOBOS	FUTBOL DE SALON	GIRATE	SUMAPAZ





ANALISIS CULITATIVO DE LOS RESULTADOS DE LOS TEST REALIZADOS EN DEPORTISTAS DE 6 A 8 AÑOS.

- En el desarrollo de las pruebas (test) y tomas antropométricas en las niñas y niños de 6 a 8 años se evidenció y encontró dentro del análisis comparativo un aumento en cada una de las capacidades, tales como la potencia, fuerza , resistencia y habilidad, esto teniendo en cuenta que dentro de las sesiones de entrenamiento en la parte de la activación o fase inicial de cada sesión de entrenamiento se da paso a circuitos coordinativos, pliométricos que potencian estas capacidades dentro de cada sesión.
- Se evidencio que cada uno de los usuarios cuenta con una experiencia previa que permitió un desarrollo optimo de las pruebas, de esta menar reduciendo las fallas dentro de cada prueba
- Se evidencia que los 10 deportistas o usuarios mejoraron exponencialmente su rendimiento deportivo en cada una de las capacidades expuestas en cada prueba física, mayormente en la segunda toma de test y en el segundo intento de cada prueba, esto debido a la acumulación de unidades de entrenamiento, teniendo en cuenta el nivel y la edad de cada deportista los resultados son sobresalientes.

ANALISIS CULITATIVO DE LOS RESULTADOS DE LOS TEST REALIZADOS EN DEPORTISTAS DE 9 A 12 AÑOS.

- Se busca dejar un punto de partida de cómo se finaliza el año 2023, con el fin de que en el 2024 si se sigue con el proceso deportivo se cuenten con antecedentes fisiológicos que permitan estructurar una planificación mas especifica
- Se evidencio un buen desarrollo de las pruebas y mejor desenvolvimiento en la segunda toma, esto debido a la acumulación de sesiones de entrenamiento y a la etapa de desarrollo de cada uno de los deportistas, apostándole a una metodología blogal desde este nivel..
- La prueba donde mayor dificultad se pudo evidenciar fue el Shutter run 4X10 M, esto debido a las variantes de la misma en las ultimas presentaciones de la prueba

ANALISIS CULITATIVO DE LOS RESULTADOS DE LOS TEST REALIZADOS EN DEPORTISTAS DE 13 A 17 AÑOS.

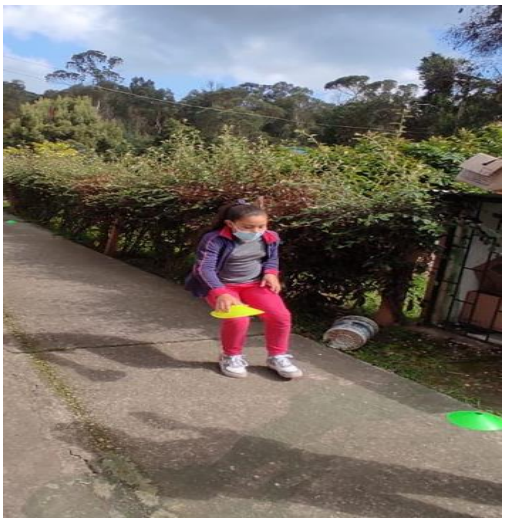
- Se evidencio concentración y entendimiento en la realización de las pruebas, mostraron interés por algunas pruebas que no habían realizado anteriormente, así mismo se expresó por parte de los y las deportistas el conocimiento de la importancia de la toma de test antropométricos y su búsqueda e indagación por mejorar y/o conocer en que rendimiento o estado se encuentran por medio de las pruebas.
- Para este test solo se realizó una muestra de nuestros deportistas, pero realizando lacomparación con baremos de este mismo test entendemos que nuestro nivel es medio, y que debemos trabajar de manera mucho más fuerte la resistencia aeróbica de nuestros jugadores, de esta manera se entiende él porque, en el remate de los partidos y aún más en climas diferentes al habitual al equipo le costó el remate de losmismos.
- Estos resultados se ajustan a la realidad del no trabajar de manera constante y responsable este aspecto, bien es cierto que no nos encontramos en un punto bajo, pero para el objetivo de este grupo representativo no es lo esperado, por otra parte, quiero hacer hincapié en que se debe trabajar la parte técnico-táctica de la mano con la preparación física coordinativa y motriz ya que algunos resultados de esta batería detest son el reflejo de un trabajo que se intentó realizar.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA PRUEBAS NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS









TEST DE 20 METROS LISOS 9 A 12 AÑOS









TEST DE 20 METROS LISOS DE 13 A 17 AÑOS











DEBILIDADES

- En cuanto al desarrollo de las pruebas como tal unas de las debilidades es la no presencia de algunos de los deportistas en el primer día o viceversa, de esta manera atrasando el desarrollo del proceso
- Las condiciones del escenario deportivo en cuanto tema de proliferación de palomas intervienen en la superficie del mismo generando riesgo en la practica y por ende en el rendimiento
- En cuarta instancia se encuentra dificultad en la organización de las pruebas, ya que los
- El material idóneo para la realización de las pruebas también es una debilidad, debido a que en mi opinión se pueden presentar variables de una escuela a otra o de un municipio a otro
- El programa de indeportes Cundinamarca carece del componente competitivo siendo este un pilar fundamental en la motivación del deportista en querer buscar su máximo potencial, y para el formador puede ser un instrumento de evaluación

PLAN DE MEJORAMIENTO

- En este deporte de conjunto es vital trabajar cada componente de la misma manera de forma global, de esta forma podemos evaluar más asertivamente cada proceso
- Desde el componente teórico puede ser abordado en la charla de inicio o final de la unidad de entrenamiento esto con el fin de incorporar los protocolos de cada test
- Generar competencia entre escuelas de formación del departamento y en la misma provincia para generar una evaluación del proceso
- Es importante llevar un control progresivo y constante del proceso de lo(as) deportistas en formación, ya que esto permite un mejor seguimiento y mejora continuaa nivel físico y motriz.
- En la actualidad del deporte también será muy importante iniciar a implementar test dedicados a la parte psicológica y cognitiva del deportista, de la tal manera que la toma de decisiones del deportista sea la mejor

REFERENCIAS

- Organización Mundial de la Salud; 1995; Medidas antropométricas e índice de masa corporal; encontrado en: https://www.who.int/es/publications/i/item/9241208546
- De La Cruz Gonzalez, M. (2011). Aplicación de Pruebas de Aptitud Física para elregistro individual del desarrollo deportivo de atletas escolares... *Usac*.
- Física, P. d. (s.f.). *www.altaavista.com*. Obtenido de www.altaavista.com.
- Varaona, S. (2000). *La evaluación de las capacidades físicas.*
- Castán, Y. (2014). Introducción al método científico y sus etapas. Metodología enSalud Pública España.haykhuyay.com.;Encontrado en: http://www.haykhuyay.com/A1/Generic/ECO1/U1U2/metodoCientifico.pdf
- Facal Fondo, T. (2015). Guía para elaborar proyecto de investigación social. Ediciones Paraninfo.
- 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 lametodología 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 losobjetivos 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=0http://www.efdeportes.com/efd36/metrol.htmwww.ieslacucarela.com/paginaies/dptos/Efisica/trabajoresistencia.htm#concepto#concepto
- Universidad de la Rioja; 2019; Bateria de test de campo para evaluar; encontrado en: Dialnet-BateriaDeTestDeCampoParaEvaluarLaCondicionFisicaDe-7026685.
- Revista de Entrenamiento Deportivo. Volumen lll - No 2 - 19Bg, encontrado en: http://www.motricidadhumana.com/tests_elite_hockey_patines_rafa_martin_1989.pdf.
- Organización Mundial de la Salud; 2021; Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ); encontrado en; https://www.who.int/es/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire.
- Universidad del Rosario; Percentiles de la prueba de carrera de ida y vuelta 4x10 m en escolares de 9 a 17 años de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL; encontrado en: https://repository.urosario.edu.co/items/c82b1883-1284-4872-a056-00799b499de