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

NOMBRE DE FORMADOR:
JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO
PROVINCIA DE TEQUENDAMA
MUNICIPIO: ANAPOIMA
FUTBOL
SEPTIEMBRE 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 4
GRUPO POBLACIONAL: De 6 a 8 años 4
1.1. Test índice de masa corporal..... 4
1.2. Test de 20 metros lisos 12
1.3. Test de salto largo sin impulso 13
1.4. Salto vertical. 14
1.5. Resultados 15
1.6. Conductas de Entrada: ..... **¡Error! Marcador no definido.**
2. TEST DEPORTIVOS 16
GRUPO POBLACIONAL: De 09 a 12 años 16
2.1. Test índice de masa corporal..... 16
2.2. Test de 20 metros lisos 24
2.3. Test de salto largo sin impulso 25
2.4. Salto vertical. 26
2.5. Test shuttle run 4 x 10 mt 28
2.6. Resultados 29
2.7. Conductas de Entrada: ..... **¡Error! Marcador no definido.**
3. TEST DEPORTIVOS 30
GRUPO POBLACIONAL: De 13 a 17 años 30
3.1 Test índice de masa corporal 30
3.2. Test de 20 metros lisos 38
3.3. Test de salto largo sin impulso 39
3.4. Salto vertical. 40
3.5. Test shuttle run 4 x 10 mt 42
3.6. Resultados 43
3.7. Conductas de Entrada: ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Introducción

Estas evaluaciones, tienen como objetivo proporcionar información sobre el estado de los jugadores, de forma que se pueda saber dónde se está fallando -sea física, técnica o tácticamente- y así poder potenciar su juego.

Con la idea de mejorar el potencial del equipo, en este artículo obtendrás toda la información que necesitas conocer de los test realizados en la escuela de formación de fútbol, en el Municipio de Anapoima. Hablaremos desde los mecanismos o procesos utilizados, hasta el momento de aplicarlos, al igual que mencionaremos a detalle algunos de los más usados en el apartado físico y técnico.
Con el paso de las temporadas, se ha visto que el fútbol cada vez se ha vuelto una mezcla de potencia física con calidad táctica muy importante. Un ejemplo de ello podemos verlo en equipos como el Liverpool o Bayern Munich, dónde la mezcla de estos dos factores han derivado en un sinfín de trofeos a lo largo de los últimos años.

Ahora bien, no todos los jugadores son tan sobresalientes físicamente o tácticamente como otros, jugadores como Adama Traoré, se encuentran muy por arriba del rendimiento físico de otros compañeros, al igual que jugadores como Lionel Messi que a nivel técnico, son muy superiores.

Es por eso que la aplicación de protocolos de evaluación en fútbol para medir las capacidades físicas de los futbolistas ha cobrado protagonismo y se han vuelto casi imprescindibles en todos los procesos formativos para comprobar la evolución de los deportistas.

Mediante ellos, podemos evaluar el rendimiento físico o técnico -de los jugadores- y potenciar en base a los resultados a aquellos que requieran mejoras, manteniendo así una plantilla equilibrada en todos los aspectos.

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.

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

- 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.

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

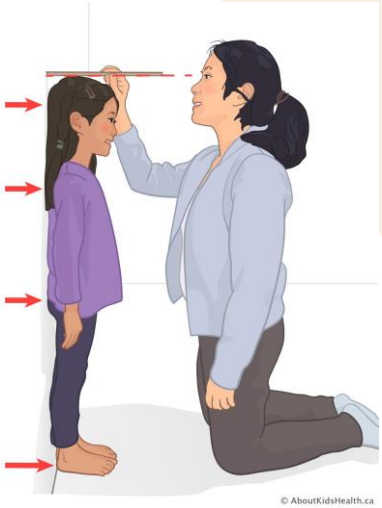
- Tome la medida mientras el niño tenga la cabeza, los hombros, las nalgas y los talones tocando la superficie plana (pared). (Vea la ilustración) Dependiendo de la forma del cuerpo del niño, es posible que no todas estas partes estén en contacto con la pared.

- 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.

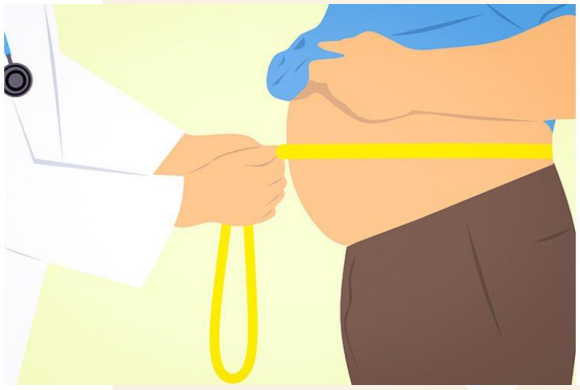


Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- **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.



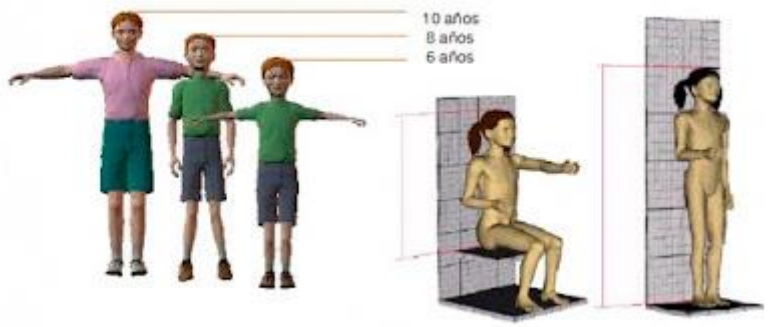
- **Estatura sentado**

  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.

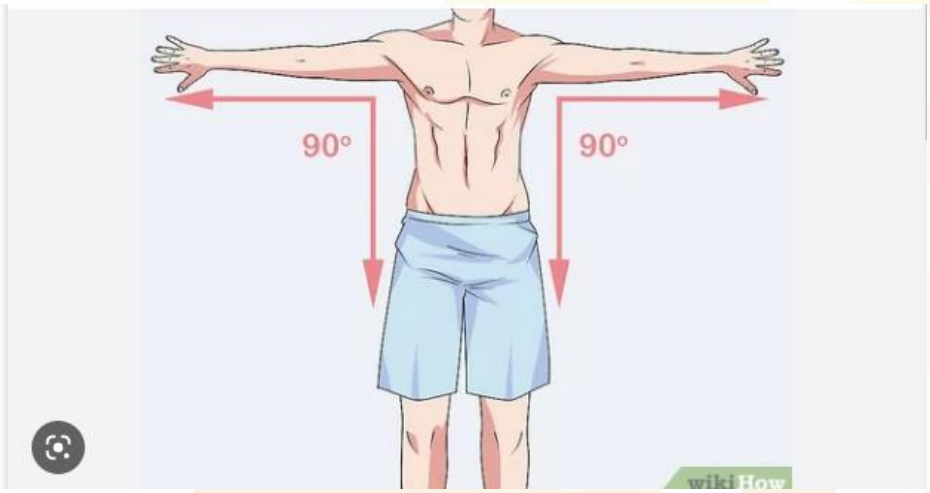
  Puntos de referencia: Desde el punto más distal del dedo medio de una mano hasta su homólogo en la otra mano.

  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

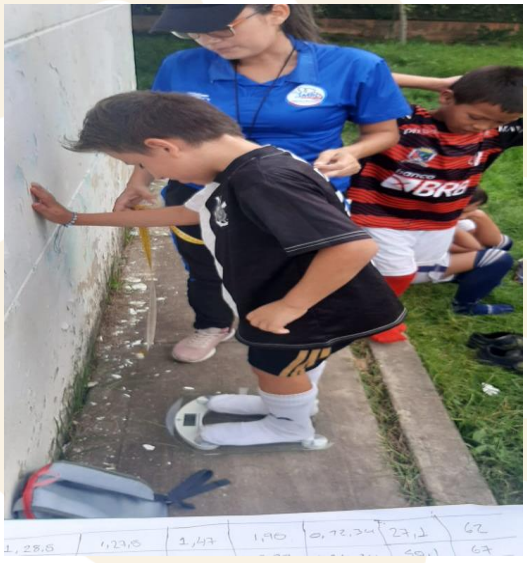
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



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. 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

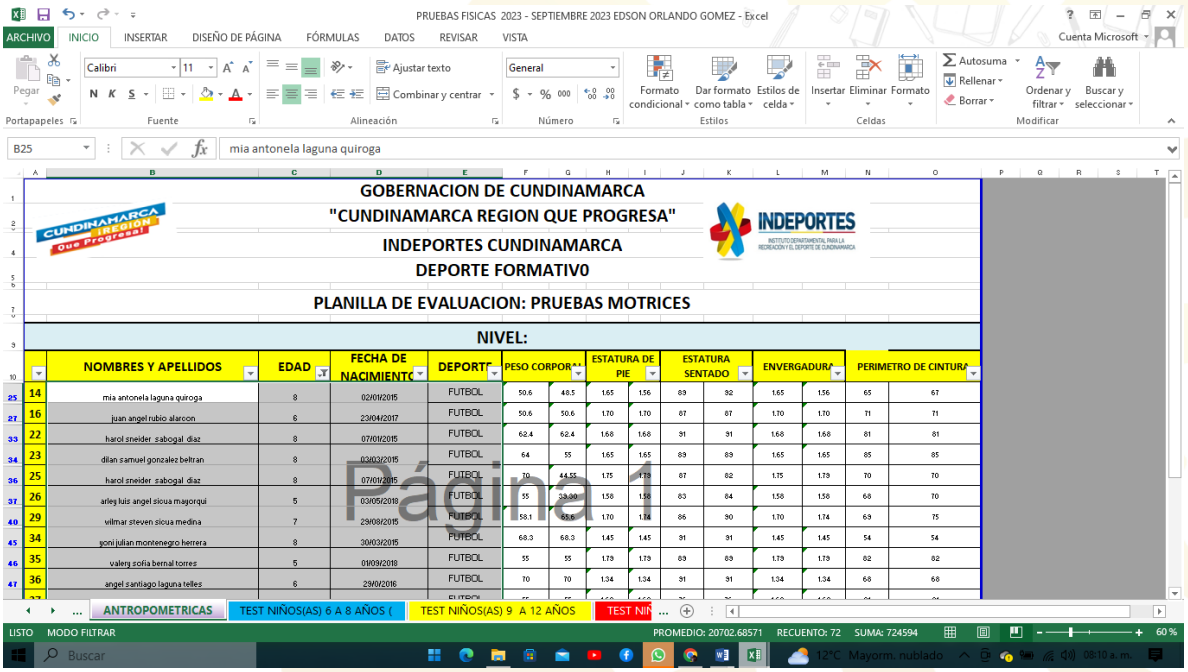
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- Estatura sentado

- Envergadura

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

c. Tabla de Excel:



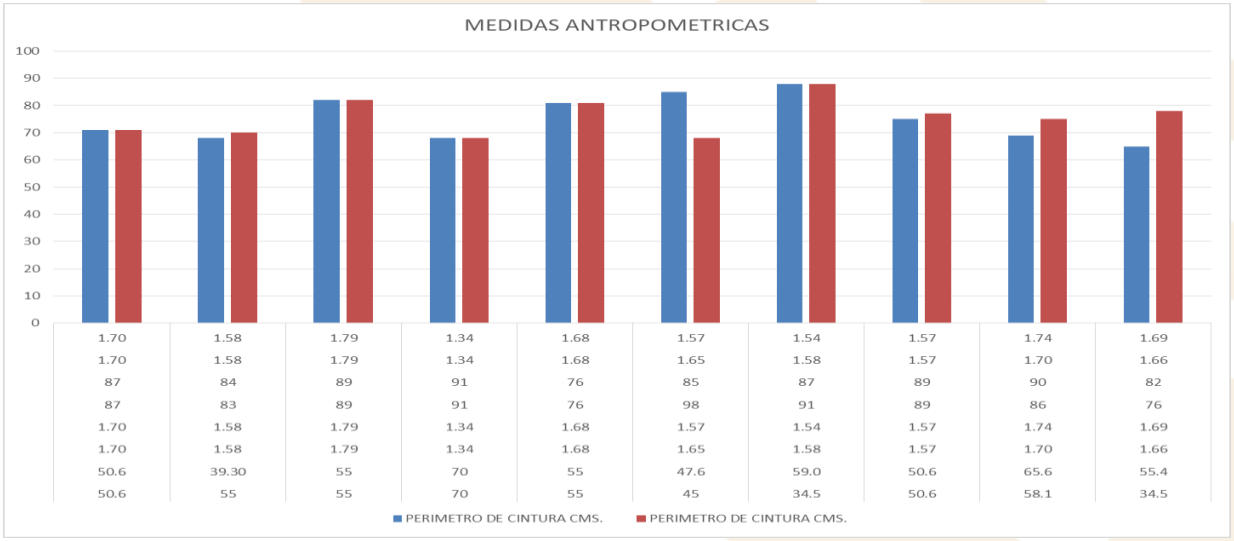
PRUEBAS FISICAS 2023 - SEPTIEMBRE 2023 EDSON ORLANDO GOMEZ - Excel

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
14	mia antonela laguna quiroga	8	02/01/2015	FUTBOL	50.6	48.5	1.65	1.56	89	82	1.65	1.56	65	67
16	juan angel rubio alarcon	6	23/04/2017	FUTBOL	50.6	50.6	1.70	1.70	87	87	1.70	1.70	71	71
22	harol sneider sabogal diaz	8	07/01/2015	FUTBOL	62.4	62.4	1.68	1.68	91	91	1.68	1.68	81	81
23	dilan samuel gonzalez beltran	8	03/03/2015	FUTBOL	64	55	1.65	1.65	89	89	1.65	1.65	85	85
25	harol sneider sabogal diaz	8	07/01/2015	FUTBOL	70	44.55	1.75	1.79	87	82	1.75	1.79	70	70
26	arley luis angel sicua mayorqui	5	03/05/2018	FUTBOL	55	33.90	1.58	1.58	83	84	1.58	1.58	68	70
29	wilmar steven sicua medina	7	29/08/2015	FUTBOL	58.1	65.5	1.70	1.74	86	90	1.70	1.74	69	75
34	yoni julian montenegro herrera	8	30/03/2015	FUTBOL	68.3	68.3	1.45	1.45	91	91	1.45	1.45	54	54
35	valery sofia bernal torres	5	01/09/2018	FUTBOL	55	55	1.79	1.79	89	89	1.79	1.79	82	82
36	angel santiago laguna telles	6	29/09/2016	FUTBOL	70	70	1.34	1.34	91	91	1.34	1.34	68	68

Página 1

d. Tabulación de Resultados



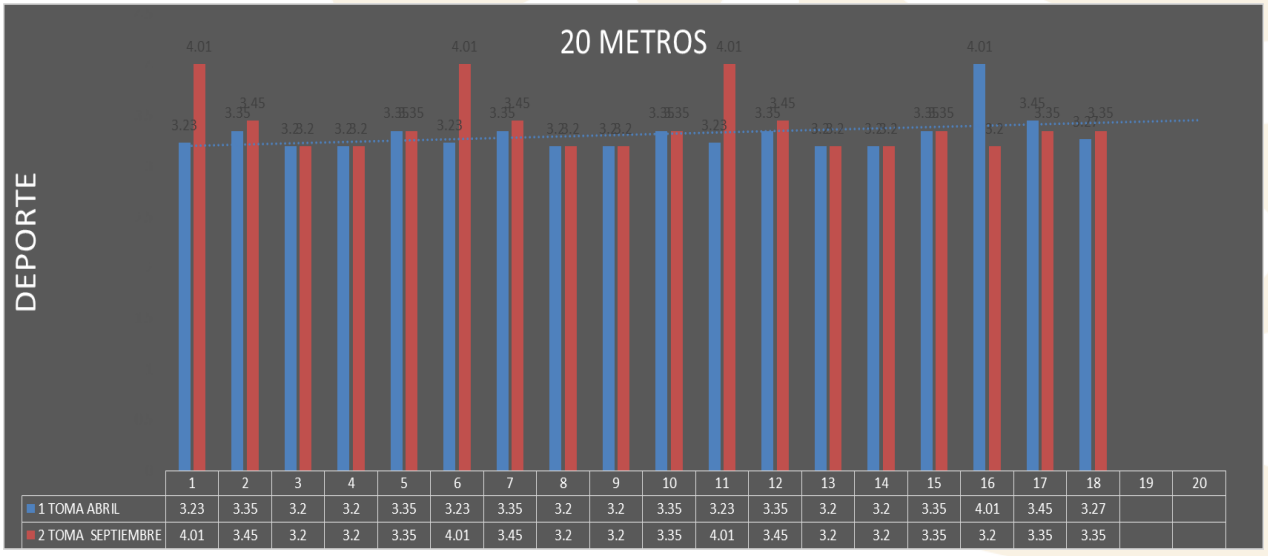
1.2. Test de 20 metros lisos

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

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 TOMA ABRIL	3.23	3.35	3.2	3.2	3.35	3.23	3.35	3.2	3.2	3.35	3.23	3.35	3.2	3.2	3.35	4.01	3.45	3.27		
2 TOMA SEPTIEMBRE	4.01	3.45	3.2	3.2	3.35	4.01	3.45	3.2	3.2	3.35	4.01	3.45	3.2	3.2	3.35	3.2	3.35	3.35		

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

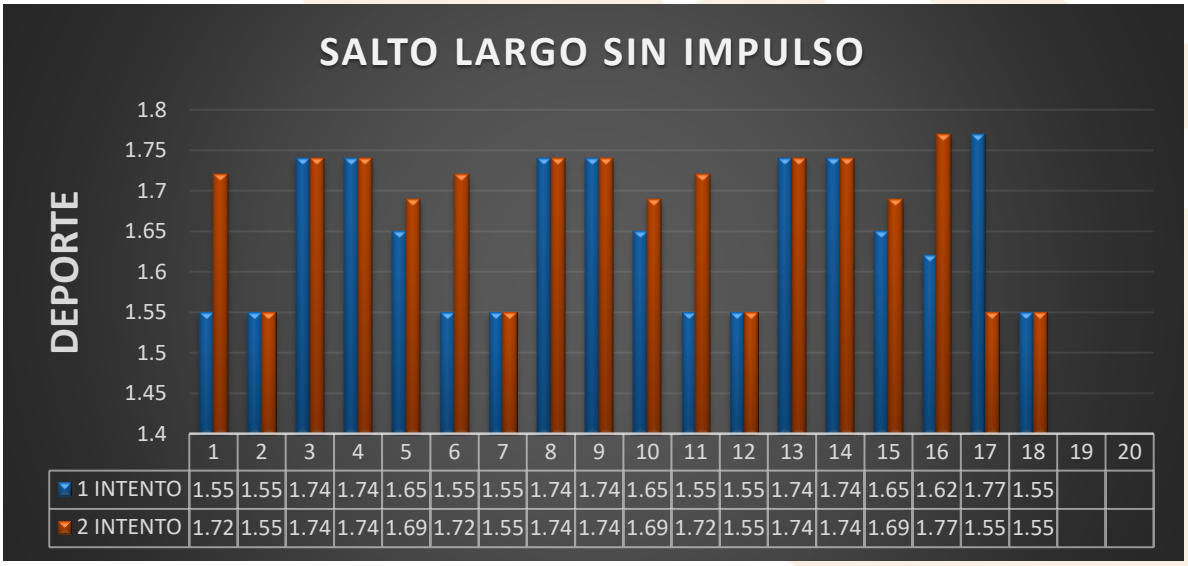
1.3. Test de salto largo sin impulso

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.

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	1.55	1.55	1.74	1.74	1.65	1.55	1.55	1.74	1.74	1.65	1.55	1.55	1.74	1.74	1.65	1.62	1.77	1.55		
2 INTENTO	1.72	1.55	1.74	1.74	1.69	1.72	1.55	1.74	1.74	1.69	1.72	1.55	1.74	1.74	1.69	1.77	1.55	1.55		

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

1.4. Salto vertical.

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

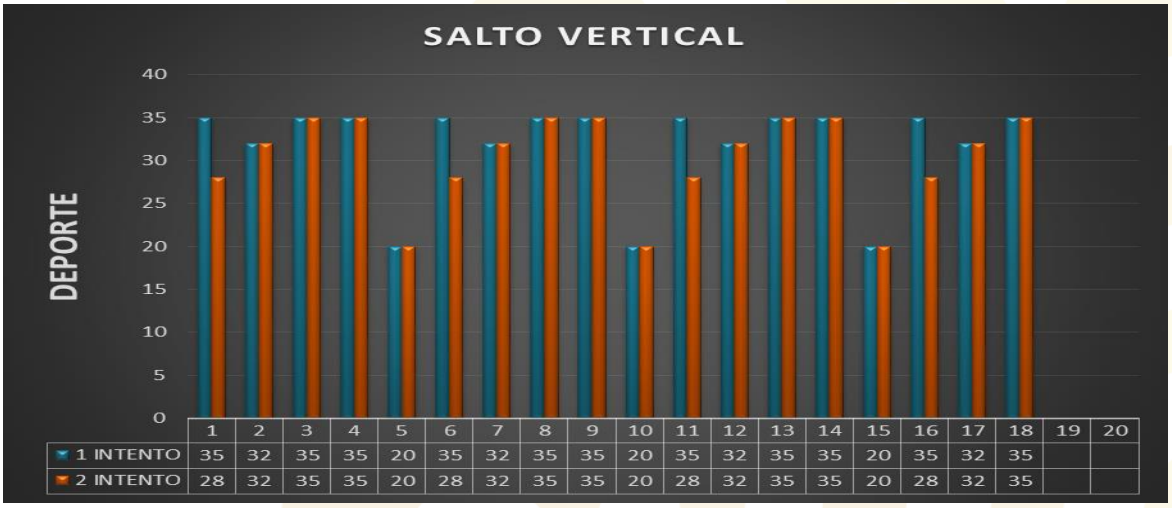
La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros) 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.

Se considera el mejor resultado de dos intentos.

b. Evidencia Fotográfica:

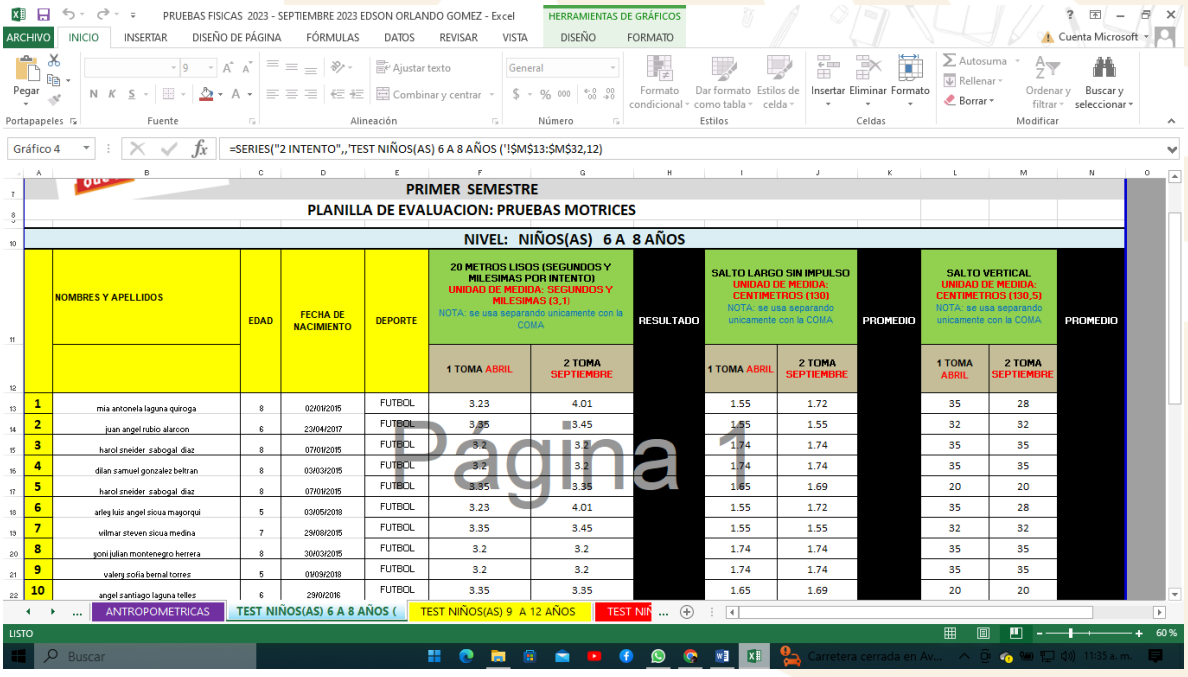
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

c. Tabulación de Resultados



1.5. Resultados

a. Tabla de Excel:



PRUEBAS FISICAS 2023 - SEPTIEMBRE 2023 EDSON ORLANDO GOMEZ - Excel

=SERIES("2 INTENTO",,'TEST NIÑOS(AS) 6 A 8 AÑOS ('!$M$13:$M$32,12)

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 6 A 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	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE	
1	mia antonela laguna quiroga	8	02/01/2015	FUTBOL	3.23	4.01		1.55	1.72		35	28	
2	juan angel rubio alarcon	6	23/04/2017	FUTBOL	3.35	3.45		1.65	1.55		32	32	
3	harol sneider sabogal diaz	8	07/01/2015	FUTBOL	3.2	3.2		1.74	1.74		35	35	
4	dilan samuel gonzalez beltran	8	03/03/2015	FUTBOL	3.2	3.2		1.74	1.74		35	35	
5	harol sneider sabogal diaz	8	07/01/2015	FUTBOL	3.35	3.35		1.65	1.69		20	20	
6	arley luis angel sicua magorqui	5	03/05/2018	FUTBOL	3.23	4.01		1.55	1.72		35	28	
7	wilmar steven sicua medina	7	29/08/2015	FUTBOL	3.35	3.45		1.55	1.55		32	32	
8	goni julian montenegro herrera	8	30/03/2015	FUTBOL	3.2	3.2		1.74	1.74		35	35	
9	valery zofia bernal torres	5	01/09/2018	FUTBOL	3.2	3.2		1.74	1.74		35	35	
10	angel santiago laguna telles	6	29/0/2016	FUTBOL	3.35	3.35		1.65	1.69		20	20	

Pagina 1

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

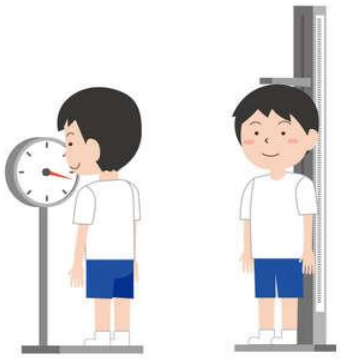
2.1. Test índice de masa corporal

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.

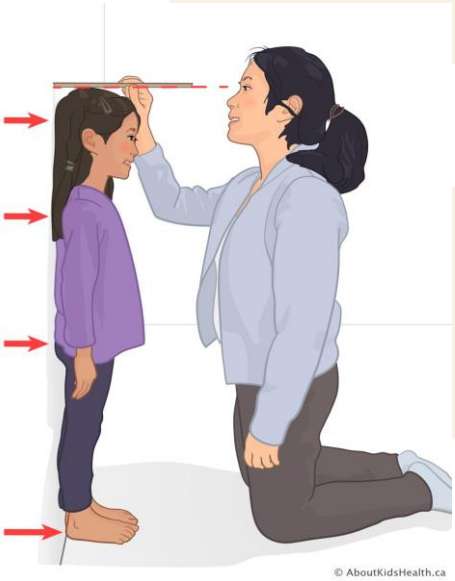
- Tome la medida mientras el niño tenga la cabeza, los hombros, las nalgas y los talones tocando la superficie plana (pared). (Vea la ilustración) Dependiendo de la forma del cuerpo del niño, es posible que no todas estas partes estén en contacto con la pared.

- 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.

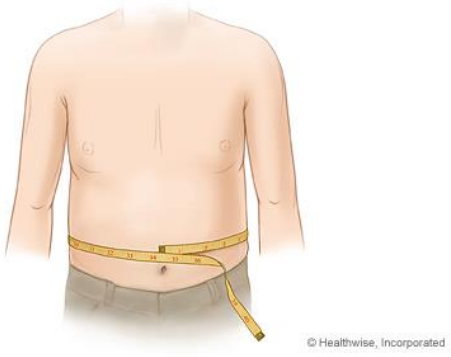


Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- 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

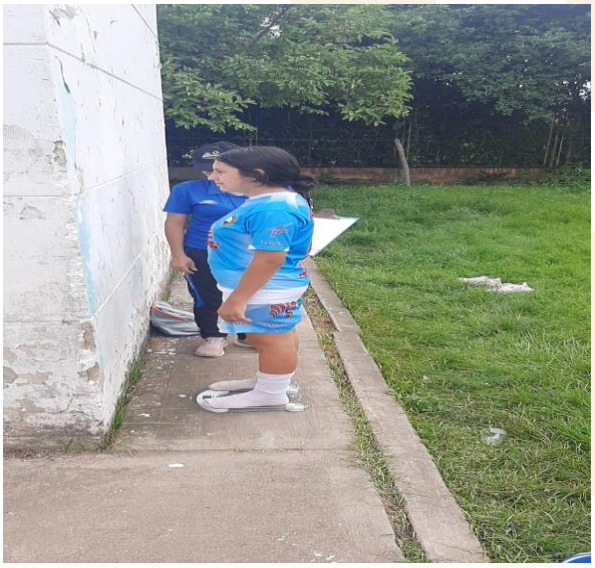
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

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.

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

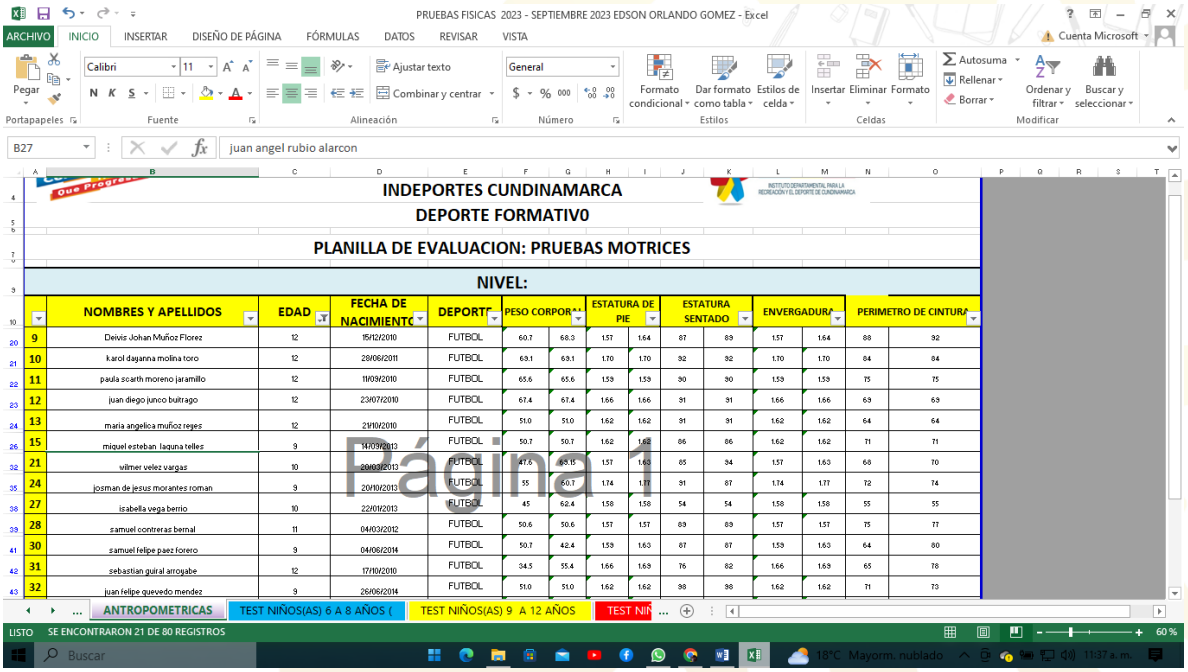
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- Estatura sentado

- Envergadura

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

b. Tabla de Excel:



PRUEBAS FISICAS 2023 - SEPTIEMBRE 2023 EDSON ORLANDO GOMEZ - Excel

B27: juan angel rubio alarcon

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL:

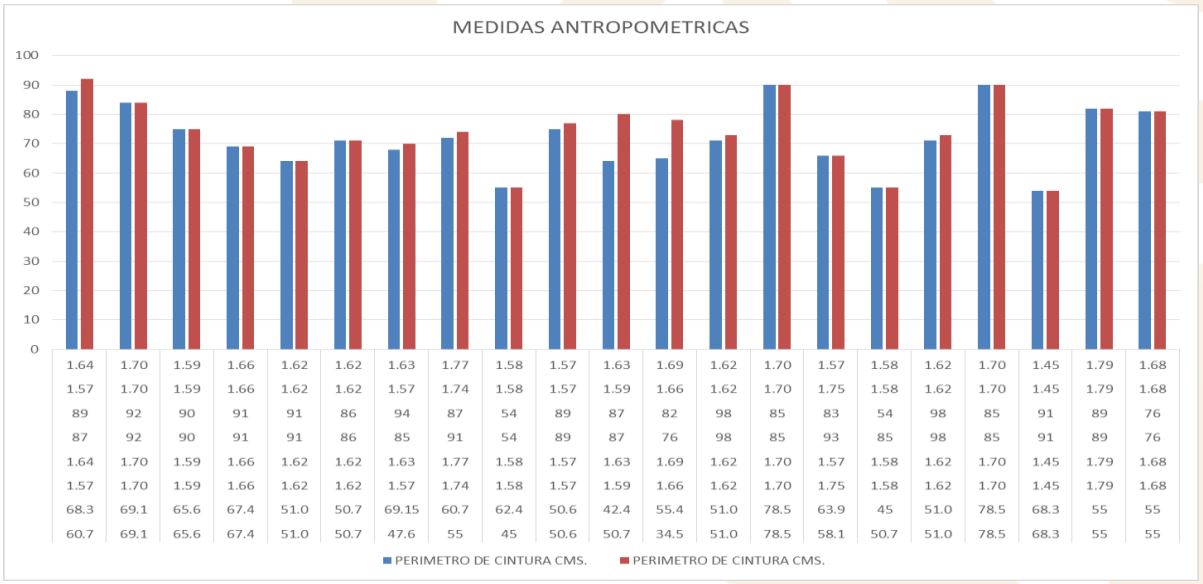
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
9	Deivis Johan Muñoz Florez	12	15/12/2010	FUTBOL	60.7	68.3	1.57	1.64	87	89	1.57	1.64	88	92
10	karol dayanna molina toro	12	28/06/2011	FUTBOL	69.1	69.1	1.70	1.70	92	92	1.70	1.70	84	84
11	paula scarth moreno jaramillo	12	11/09/2010	FUTBOL	65.6	65.6	1.59	1.59	90	90	1.59	1.59	75	75
12	juan diego junco buitrago	12	23/07/2010	FUTBOL	67.4	67.4	1.66	1.66	91	91	1.66	1.66	69	69
13	maria angelica muñoz reyes	12	21/10/2010	FUTBOL	51.0	51.0	1.62	1.62	91	91	1.62	1.62	64	64
15	miguel esteban laguna telles	9	14/09/2013	FUTBOL	50.7	50.7	1.62	1.62	86	86	1.62	1.62	71	71
21	wilmer velez vargas	10	20/03/2013	FUTBOL	47.6	69.15	1.57	1.63	85	84	1.57	1.63	68	70
24	josman de jesus morantes roman	9	20/10/2013	FUTBOL	55	50.7	1.74	1.77	91	87	1.74	1.77	72	74
27	isabella vega berrio	10	22/01/2013	FUTBOL	45	62.4	1.58	1.58	54	54	1.58	1.58	55	55
28	samuel contreras bernal	11	04/03/2012	FUTBOL	50.6	50.6	1.57	1.57	89	89	1.57	1.57	75	77
30	samuel felipe paez forero	9	04/06/2014	FUTBOL	50.7	42.4	1.59	1.63	87	87	1.59	1.63	64	60
31	sebastian guiral arroyabe	12	17/10/2010	FUTBOL	34.5	55.4	1.66	1.69	76	82	1.66	1.69	65	78
32	juan felipe quevedo mendez	9	26/06/2014	FUTBOL	51.0	51.0	1.62	1.62	98	98	1.62	1.62	71	73

Página 1

ANTROPOMETRICAS | TEST NIÑOS(AS) 6 A 8 AÑOS (| TEST NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS | TEST NIÑ

LISTO SE ENCONTRARON 21 DE 80 REGISTROS

c. Tabulación de Resultados



2.2. Test de 20 metros lisos

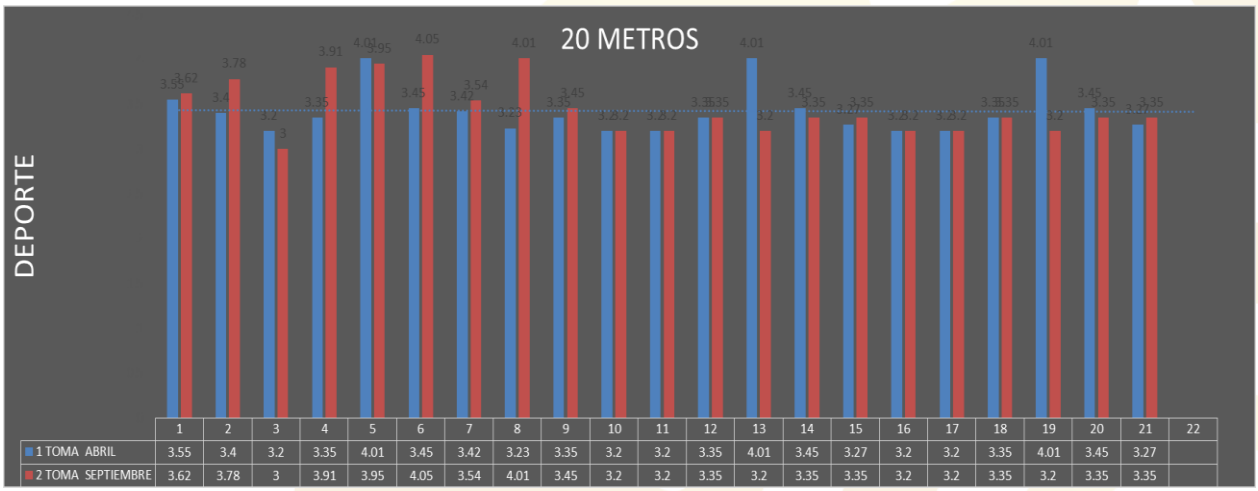
a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

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.

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	21	22
1 TOMA ABRIL	3.55	3.4	3.2	3.35	4.01	3.45	3.42	3.23	3.35	3.2	3.2	3.35	4.01	3.45	3.27	3.2	3.2	3.35	4.01	3.45	3.27	
2 TOMA SEPTIEMBRE	3.62	3.78	3	3.91	3.95	4.05	3.54	4.01	3.45	3.2	3.2	3.35	3.2	3.35	3.35	3.2	3.2	3.35	3.2	3.35	3.35	

2.3. Test de salto largo sin impulso

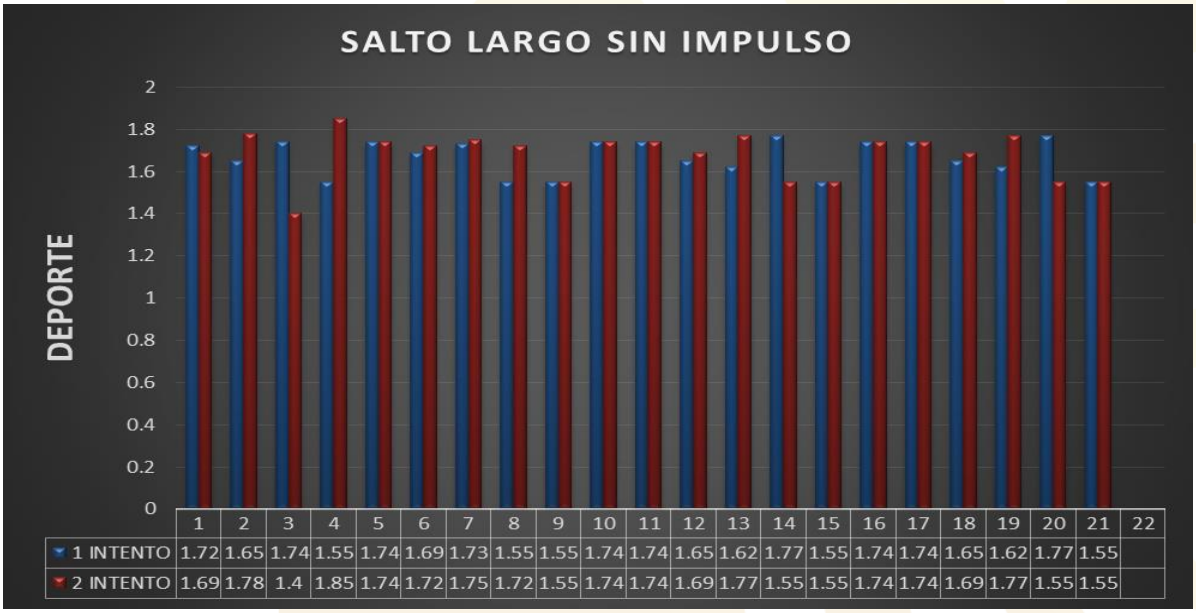
a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

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.

Evidencia Fotográfica:

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

b. Tabulación de Resultados



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1 INTENTO	1.72	1.65	1.74	1.55	1.74	1.69	1.73	1.55	1.55	1.74	1.74	1.65	1.62	1.77	1.55	1.74	1.74	1.65	1.62	1.77	1.55	
2 INTENTO	1.69	1.78	1.4	1.85	1.74	1.72	1.75	1.72	1.55	1.74	1.74	1.69	1.77	1.55	1.55	1.74	1.74	1.69	1.77	1.55	1.55	

2.4. Salto vertical.

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

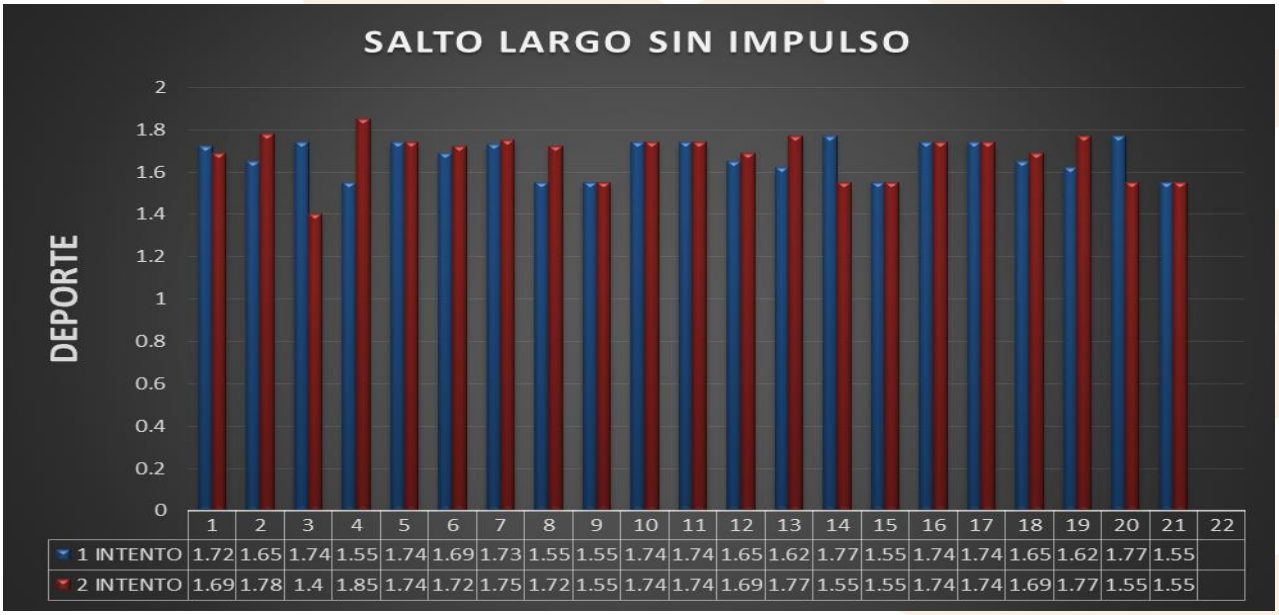
La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros) 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).

Se considera el mejor resultado de dos intentos.

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



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1 INTENTO	1.72	1.65	1.74	1.55	1.74	1.69	1.73	1.55	1.55	1.74	1.74	1.65	1.62	1.77	1.55	1.74	1.74	1.65	1.62	1.77	1.55	
2 INTENTO	1.69	1.78	1.4	1.85	1.74	1.72	1.75	1.72	1.55	1.74	1.74	1.69	1.77	1.55	1.55	1.74	1.74	1.69	1.77	1.55	1.55	

2.5. Test shuttle run 4 x 10 mt

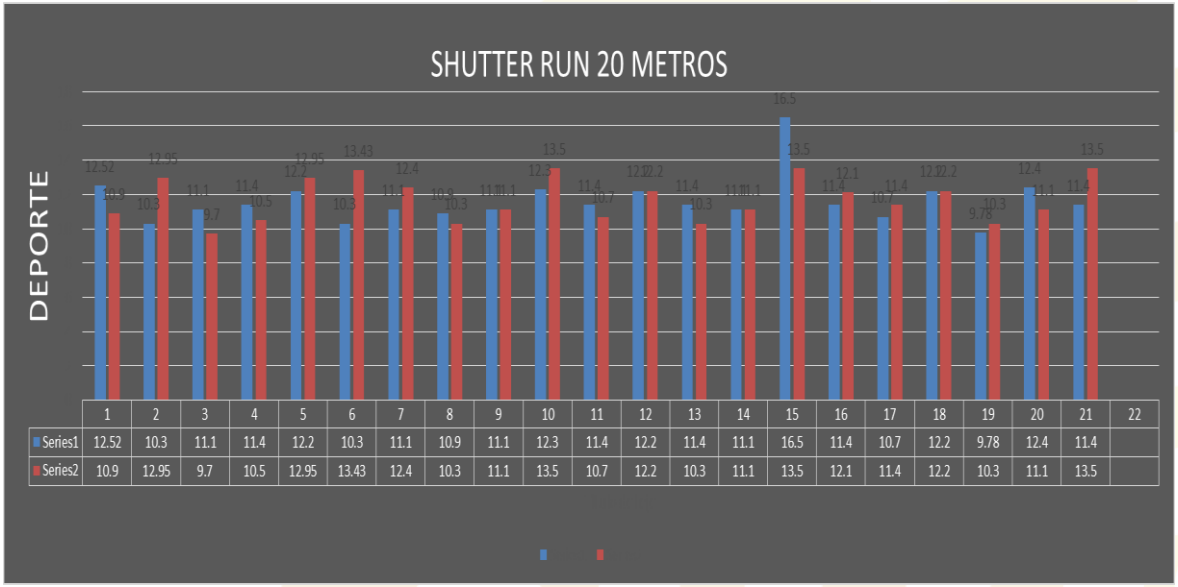
a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

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.

b. Evidencia Fotográfica:

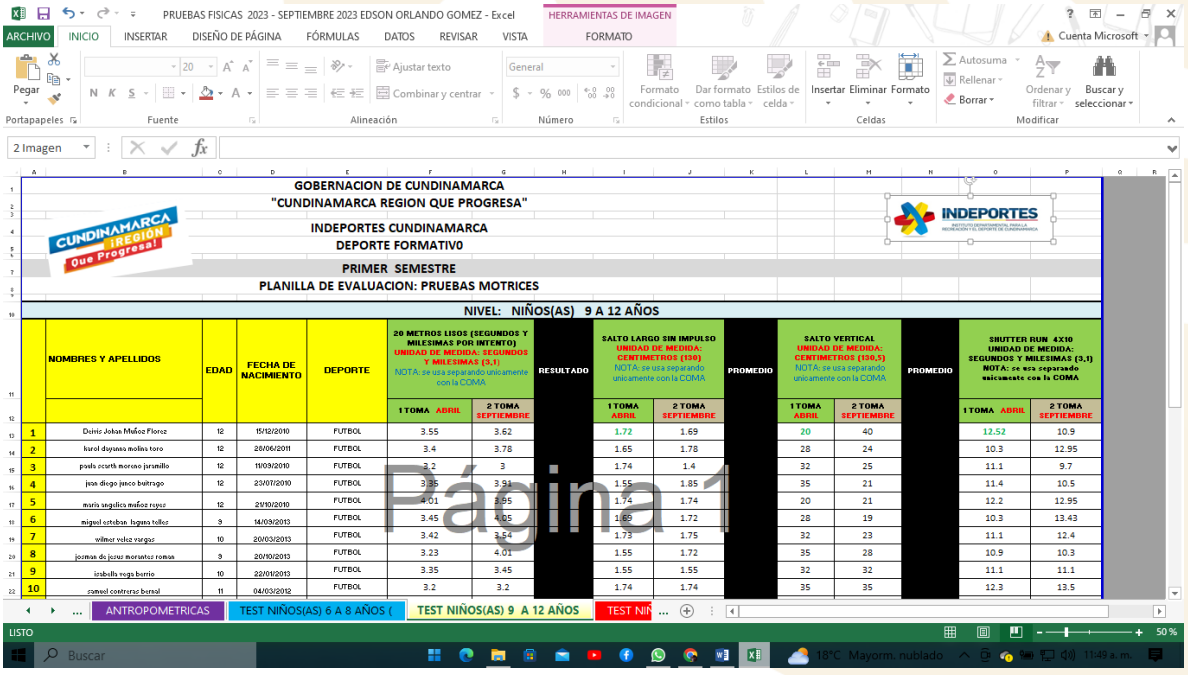
c. Tabulación de Resultados

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



2.6. Resultados

a. Tabla de Excel:



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.

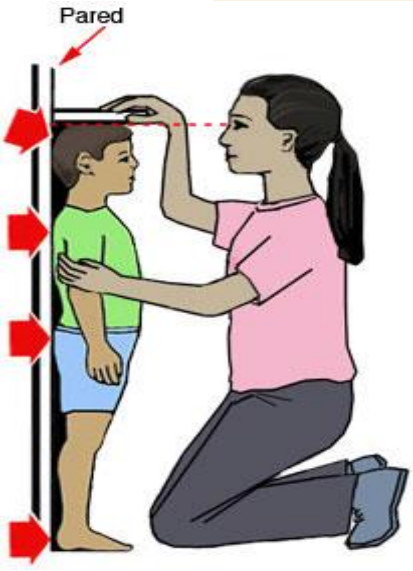
- Tome la medida mientras el niño tenga la cabeza, los hombros, las nalgas y los talones tocando la superficie plana (pared). (Vea la ilustración) Dependiendo de la forma del cuerpo del niño, es posible que no todas estas partes estén en contacto con la pared.

- 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.

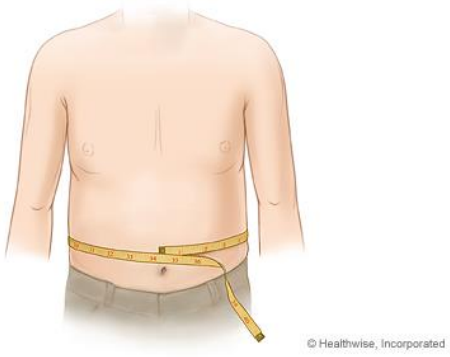


Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

- 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.

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

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.

- 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

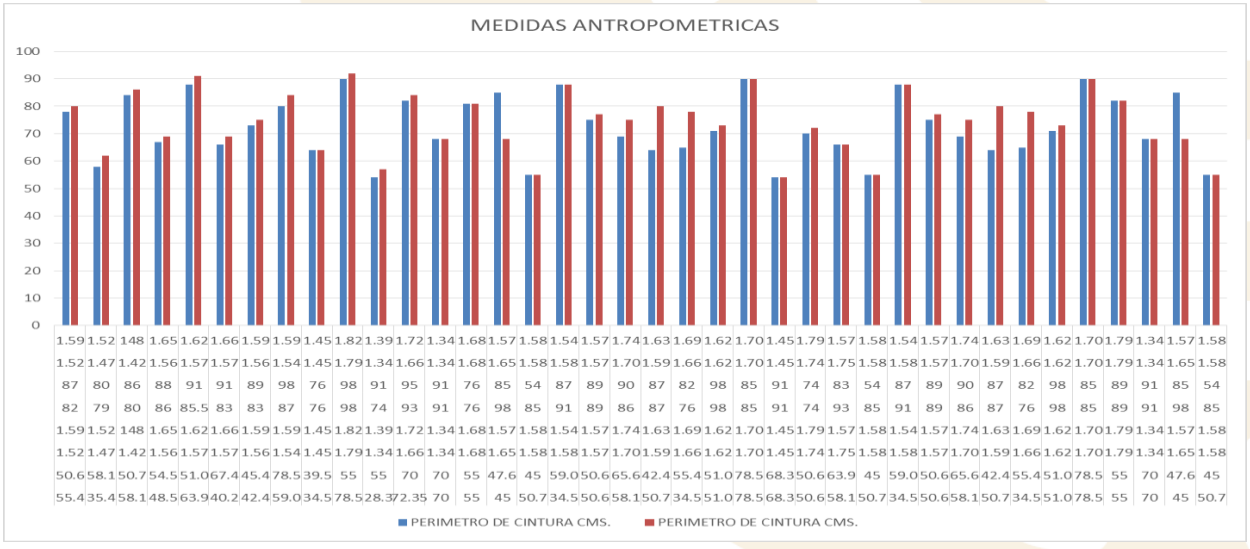
c. Tabla de Excel:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
1	Saray Valentina RodriguezJaramillo	13	25/12/2009	FUTBOL	55.4	50.6	1.52	1.59	82	87	1.52	1.59	78	80
2	Brigith Juliana Berrio Vega	14	12/01/2009	FUTBOL	55.4	58.1	1.47	1.52	79	80	1.47	1.52	58	62
3	Isabela Parra Moreno	13	04/02/2010	FUTBOL	58.1	50.7	1.42	148	80	86	1.42	148	84	86
4	gineth alejandra olivares bonilla	15	14/06/2007	FUTBOL	48.5	54.5	1.56	1.65	86	88	1.56	1.65	67	69
5	laura sofia buesaquillo salas	13	25/07/2009	FUTBOL	63.0	51.0	1.57	1.62	85.5	91	1.57	1.62	88	91
6	nataly casallas rodriguez	14	24/03/2009	FUTBOL	40.2	67.4	1.57	1.66	83	91	1.57	1.66	66	69
7	laura sofia sosa cavieles	13	26/03/2010	FUTBOL	42.4	45.4	1.56	1.59	83	89	1.56	1.59	73	75
8	erika marcela melo	15	06/06/2008	FUTBOL	59.0	76.5	1.54	1.59	87	98	1.54	1.59	80	84
17	ingrid ferdianith moreno cortes	16	06/10/2006	FUTBOL	54.5	38.5	1.45	1.45	76	76	1.45	1.45	64	64
18	leidy tatiana ramirez meneses	14	02/01/2009	FUTBOL	76.5	55	1.79	1.82	96	96	1.79	1.82	90	92

d. Tabulación de Resultados



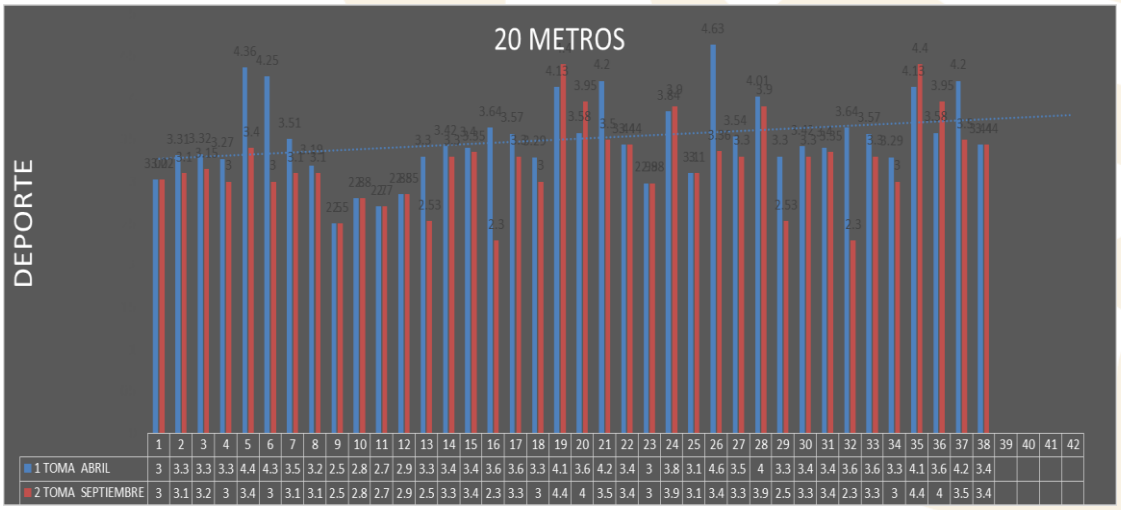
3.2. Test de 20 metros lisos

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.

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	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
1 TOMA ABRIL	3	3.3	3.3	3.3	4.4	4.3	3.5	3.2	2.5	2.8	2.7	2.9	3.3	3.4	3.4	3.6	3.6	3.3	4.1	3.6	4.2	3.4	3	3.8	3.1	4.6	3.5	4	3.3	3.4	3.4	3.6	3.6	3.3	4.1	3.6	4.2	3.4				
2 TOMA SEPTIEMBRE	3	3.1	3.2	3	3.4	3	3.1	3.1	2.5	2.8	2.7	2.9	2.5	3.3	3.4	2.3	3.3	3	4.4	4	3.5	3.4	3	3.9	3.1	3.4	3.3	3.9	2.5	3.3	3.4	2.3	3.3	3	4.4	4	3.5	3.4				

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

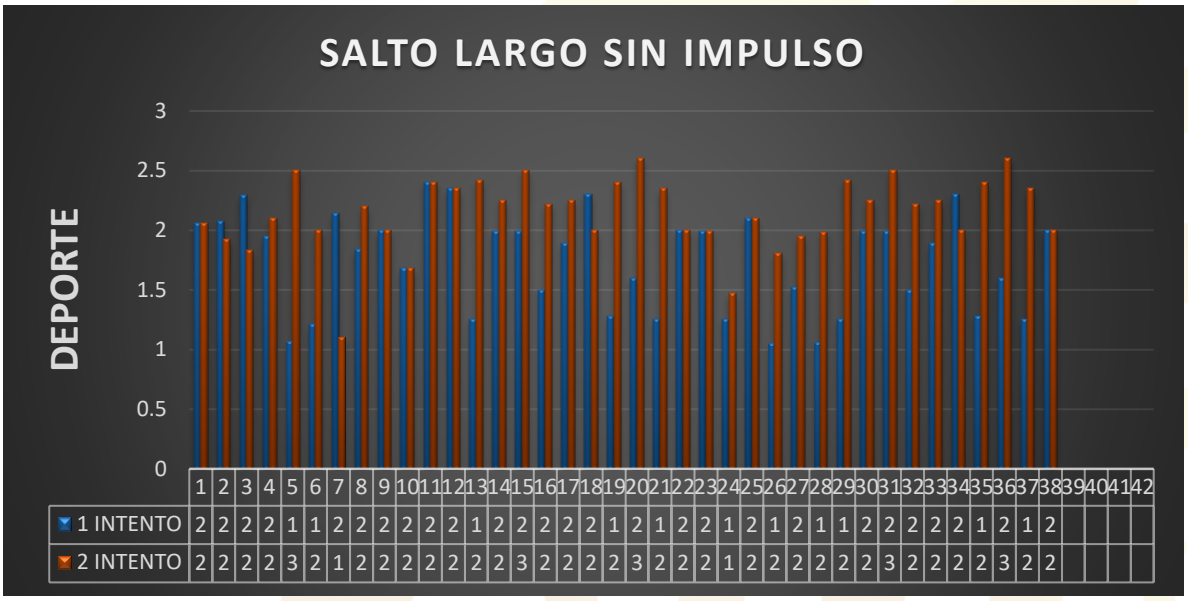
a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

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.

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



3.4. Salto vertical.

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

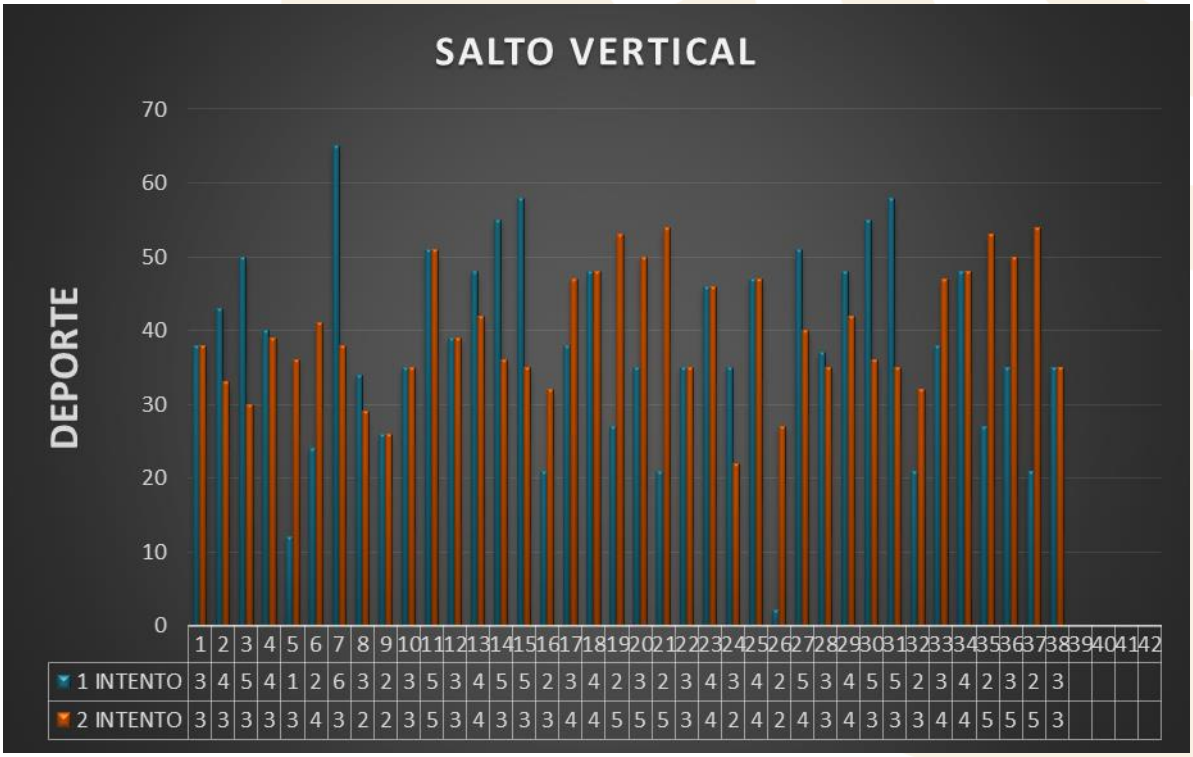
La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros) 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).

Se considera el mejor resultado de dos intentos.

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

3.5. Test shuttle run 4 x 10 mt

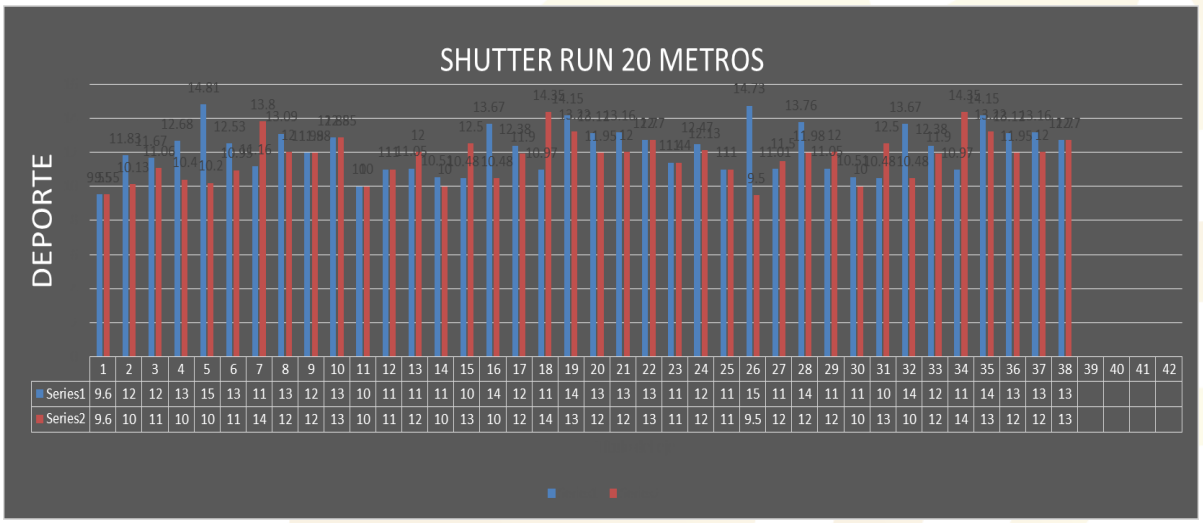
a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

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

b. Evidencia Fotográfica:

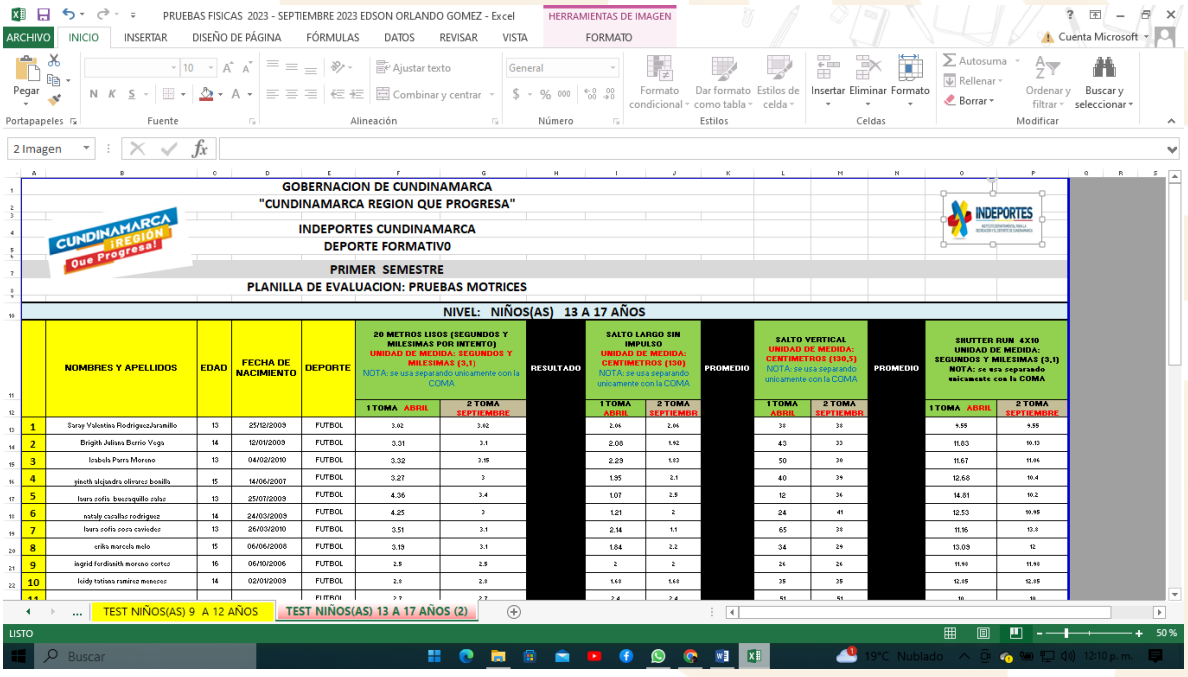
c. Tabulación de Resultados

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



3.6. Resultados

a. Tabla de Excel:



Conclusiones

La realización de los test, determinaron ciertos aspectos de análisis que se deben tener en cuenta para el proceso formativo y el avance 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.

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