ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE LA LOCALIDAD DE TUNJUELITO

TEST DE EVALUACION

DEPORTE: BALONCESTO

ENTRENADOR DEPORTIVO: BILLY PEREZ BARRERA

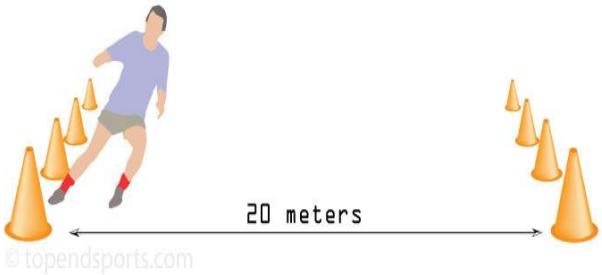
CONTRATO: CONTRATO: 277-2026

PUNTOS PARA IMPACTAR: SAN BENITO (PARQUE LUNA), TUNAL ANTIGUO (PARQUE HOSPITAL TUNAL), VENECIA OCCIDENTAL (PARQUE DIVINO NIÑO), TUNAL (MINITUNAL), EL CARMEN (PARQUE EL CARMEN), NUEVO MUZU (PARQUE TRES CANCHAS)

BOGOTA 2026

Los test deportivos para niños evalúan diversas cualidades físicas y se dividen en pruebas de aptitud física, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, velocidad y composición corporal.
Estos test buscan evaluar diferentes aspectos de la condición física de los niños y las niñas permite identificar su estado de salud y su nivel de desarrollo físico, lo que a su vez permitiendo motivar al niño, planificar actividades físicas adecuadas, promover hábitos de vida saludables, crear grupos por niveles de rendimiento y prevenir enfermedades, razón por la cual aplicare los siguientes test con los niños y niñas de la localidad de Tunjuelito del programa de escuelas de formación de baloncesto.

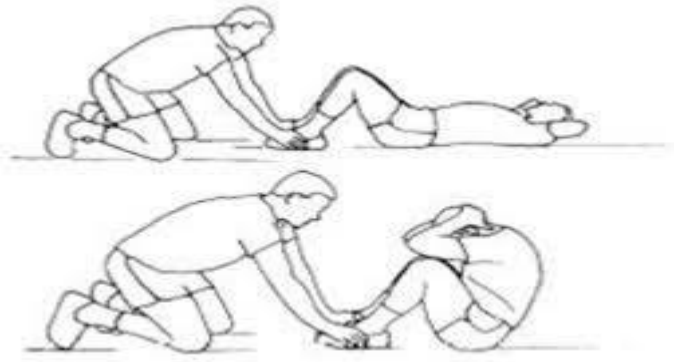
TEST COURSE NAVETTE



Mide la potencia aeróbica e indirectamente mide el consumo máximo de oxígeno vo2max,
se trata de un test de aptitud cardiorrespiratoria en el que el sujeto comienza andando y finaliza corriendo, desplazándose de un cono o punto sobrepasándolo a otro cono el cual está ubicado a 20 metros de distancia

Material
Espacio plano
2 líneas o conos separados 20 metros
Audio oficial del test
Reproductor de sonido
Hoja de registro

TEST ABDOMINALES EN 30 SEGUNDOS



Se utiliza para comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal. Para ello el alumno/a se tumba sobre la espalda, con piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de la cadera. Manos detrás del cuello entrelazadas o por delante a la altura del pecho, mientras que otra persona sujeta los tobillos.

A partir de esta posición, el deportista incorpora el tronco y retorna a la posición inicial tantas veces como pueda en 30 segundos.

TEST DE FLEXION DE BRAZOS



El objetivo es medir la fuerza- resistencia de los brazos, la posición inicial el ejecutante se sube al banco y se coge a la barra con los dedos dirigidos hacia delante.
Posición inicial:

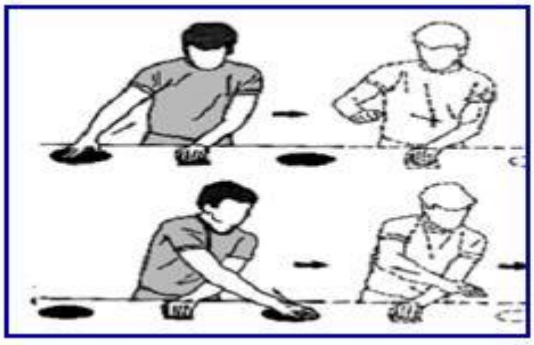
El jugador comienza en posición de flexión (boca abajo) con las manos apoyadas en el suelo, alineadas con los hombros y los codos extendidos. Las piernas deben estar estiradas y los pies juntos.

Realización del ejercicio:
El jugador baja el cuerpo hasta que el pecho toque ligeramente el suelo y luego vuelve a subir completamente extendiendo los brazos.
La cabeza debe mantenerse alineada con la espalda en todo momento.
El ritmo puede ser controlado por un silbato o pitido (si es necesario, se puede usar un cronómetro).

Repeticiones:
El jugador debe realizar tantas flexiones de brazos como sea posible sin hacer pausas innecesarias o detenerse más de 5 segundos en una posición.
Crucial: Si el jugador no completa una flexión correctamente, esa repetición no se contará.

Finalización:
El test finaliza cuando el jugador no pueda realizar más repeticiones con correcta técnica o cuando no pueda mantener el ritmo.

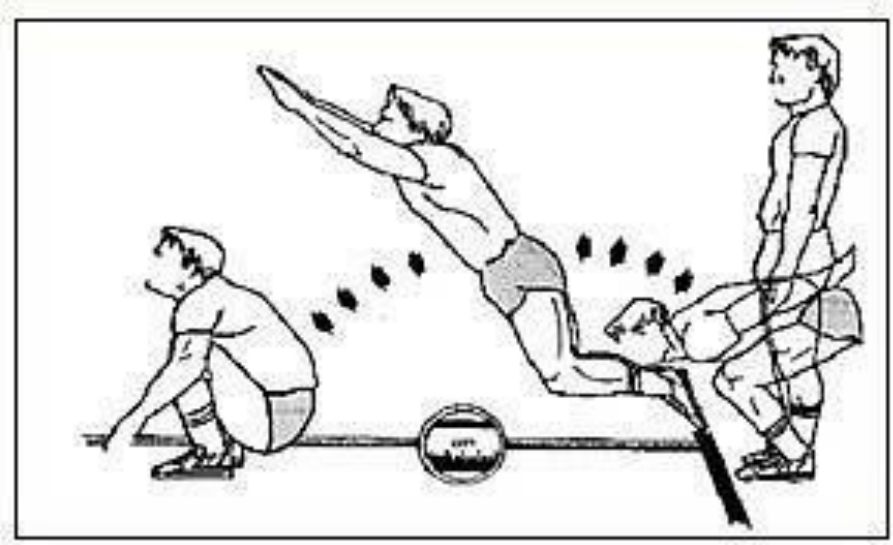
TEST TAPPING MANOS



El objetivo es medir la velocidad segmentaria de las extremidades superiores, el ejecutor se coloca frente la mesa con los pies ligeramente separado. Colocará la mano no dominante sobre el rectángulo que está entre los discos y la otra sobre uno de los dos círculos.
Medir la agilidad, coordinación y velocidad de las manos. Este test se enfoca en la capacidad para realizar movimientos rápidos y controlados en un corto espacio de tiempo.
Material
Mesa o superficie plana (idealmente de 20 a 30 cm de altura)
Cronómetro
Hoja de registro

Apto para jugadores de baloncesto de todas las edades y niveles (desde niños hasta adultos).
Puede usarse para evaluar la coordinación intermanos y la rapidez en el manejo de la pelota.
Procedimiento del Test
Posición inicial:
El jugador debe colocarse de pie, con las manos en la superficie plana de la mesa o mesa de trabajo (preferentemente sin objetos en ella).
Las palmas deben estar en contacto con la superficie de la mesa.
Instrucciones:
Al comenzar el test, el jugador debe tocar alternativamente con las manos sobre la superficie de la mesa.
El movimiento debe ser rápido, cambiando de mano en cada toque, de manera que toque la mesa con una mano y luego con la otra, sin pausa.
Objetivo: Tocar tantas veces como sea posible en un tiempo determinado (generalmente 30 segundos o 1 minuto).
Durante el test, el jugador debe intentar mantener un ritmo constante sin perder el control o realizar movimientos irregulares.
Finalización:
El test finaliza cuando se alcanza el tiempo determinado.
Se cuenta el número total de toques por mano o los toques combinados.

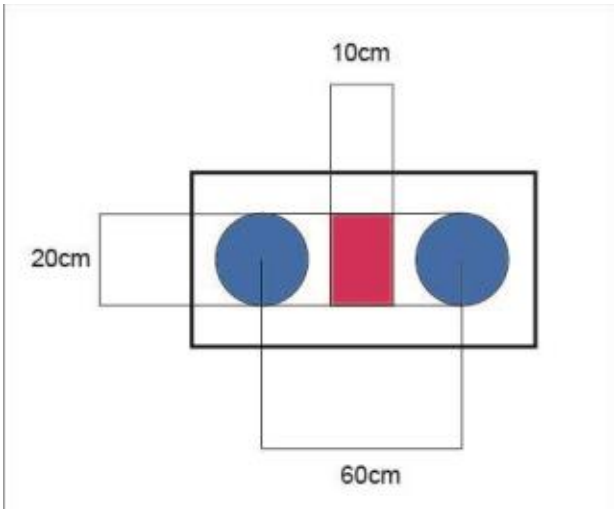
TEST DE SALTO HORIZONTAL



El objetivo es determinar la potencia de las piernas. El ejecutante se coloca derecho con los pies ligeramente separados y las puntas de los dedos detrás de la línea de partida.

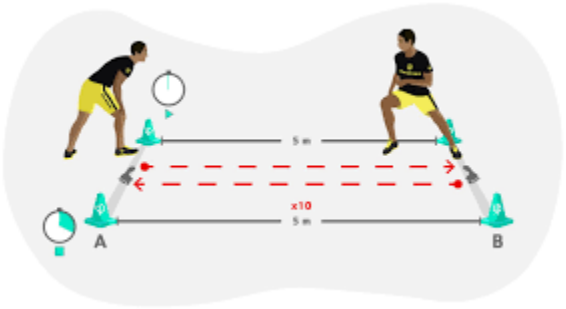
Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el alumno se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás. Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El alumno/a puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez.
Se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.

TEST TAPPING PIES



Medir la velocidad, coordinación y agilidad de los pies al realizar movimientos rápidos y controlados, lo que es esencial para los cambios de dirección y desplazamientos en baloncesto.
Procedimiento del Test
Posición inicial:
El jugador se coloca de pie, con los pies apoyados sobre la superficie (puede ser el suelo o una mesa baja). El test generalmente se hace con ambos pies tocando la superficie o con un pie elevado.
Instrucciones:
El jugador debe alternar el toque de los pies sobre la superficie, manteniendo un ritmo constante.
El pie izquierdo toca la superficie, luego el pie derecho, y se va alternando rápidamente.
El objetivo es realizar la mayor cantidad de toques posibles en un tiempo determinado, generalmente 30 segundos o 1 minuto.
Los movimientos deben ser lo más rápidos y precisos posibles.
Finalización:
El test se termina cuando el jugador no puede seguir el ritmo o se detiene más de 5 segundos. Se cuentan los toques realizados durante el tiempo estipulado.

TEST DE VELOCIDAD 10X5



Es la capacidad que tiene el sistema nervioso de mandar impulsos a las distintas partes del cuerpo para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible ó la capacidad de reaccionar o realizar acciones motrices en el menor tiempo posible... a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve (que no presuponga la aparición de fatiga).

Sus características son: que sea de corta duración, que no se produzca fatiga y que supere resistencias externas de escasa magnitud.

Test de velocidad de 10x5 metros

Su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del alumno/a.´

Para ello, partiendo de una distancia de 10 metros delimitada por dos líneas paralelas, el DEPORTISTA debe hacer cinco recorridos de ida y vuelta entre ellas en el menor tiempo posible.