ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

TUNJUELITO CAMPEONA 2026

INDICADORES DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

DEPORTE - FÚTBOL

Esteban Sánchez
Entrenador Deportivo

Progreso físico: resultados de test físicos estandarizados.

Progreso técnico-táctico: evaluaciones observacionales.

EVALUACIÓN Y CONTROL

La evaluación se realizará de manera continua mediante test físicos

Yo-Yo test

El Test Yo-Yo mide la capacidad aeróbica de los deportistas, es decir, se utiliza para estimar el parámetro de consumo máximo de oxígeno (VO2máx.).

La capacidad aeróbica, (potencia aeróbica) es el índice máximo de producción de energía de un atleta por medio de la oxidación de fuentes de energía, y viene expresada como el volumen de oxígeno consumido por kilogramo de peso corporal por minuto (ml/kg/min).

Este test de Recuperación Intermitente se realiza corriendo entre dos puntos, separados entre sí por una distancia de 20 metros.

- El test comienza con una señal acústica, un pitido, a partir del cual el atleta debe correr hacia el otro extremo.
- El rimo se va incrementando a medida que transcurren el tiempo y los niveles de intensidad.
- El test se dará por finalizado cuando el deportista, no haya completado en dos ocasiones la distancia recorrida entre un pitido y otro.

Secuencia de la prueba

- La prueba da comienzo con los deportistas en la línea de salida, a espera de escuchar el primer pitido.

- Al oír la señal corren hacia el otro extremo (20 metros) para dar la vuelta, y esperan a salir nuevamente al escuchar el segundo pitido nuevamente hasta la línea de salida inicial.
- Allí, recorren suavemente, al trote una distancia de 5 metros a modo de recuperación activa, y volverán de nueva al punto de inicio hasta la próxima señal auditiva.
- Esto se va repitiendo, la velocidad va aumentando (o tiempo entre pitidos se va acortando).
- La prueba se da por finalizada cuando el deportista no es capaz de mantener el ritmo requerido en dos intentos.
- Una vez finalizada la prueba, se anota en una hoja de registros, el último nivel y el número total de intervalos de 2 x 20 metros concluidos a ese nivel.

Test YOYO: Tabla de Valoración

	Hombres		Mujeres	
Puntuación	Metros	Nivel	Metros	Nivel
Elite	> 1280	> 16,5	> 800	> 15,1
Excelente	1000 – 1280	15,6 – 16,5	720 – 800	14,7 – 15,1
Buena	720 – 1000	14,7 – 15,6	480 – 720	14,1 – 14,7
Media	480 – 720	14,1 – 14,7	360 – 480	13,2 – 14,1
Inferior a la media	280 – 480	12,3 – 14,1	160 – 360	11,2 – 13,2
Muy pobre	< 280	< 12,3	< 160	< 11,2

FUERZA ABDOMINAL

La prueba de abdominales se lleva a cabo de la siguiente manera:

- Recostado en el suelo con las rodillas dobladas, pies sobre el suelo y los brazos cruzados en el pecho
- Comienza cada abdominal con la espalda en el suelo
- Levantar por ti mismo a una posición con un ángulo de 90 grados y regresa al suelo
- Los pies pueden ser sostenidos por un compañero
- Registra el número de abdominales completadas en 30 segundos

Género Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Pobre
Hombre >30	26-30	20-25	17-19	<17
Mujer >25	21-25	15-20	9-14	<9

Análisis

El análisis de los resultados es mediante la comparación con los resultados de las pruebas anteriores. Se espera que, con un entrenamiento adecuado entre cada prueba, el análisis estaría mostrando una mejora.

CUESTIONARIOS COMO IPAQ Y PAR-Q

El PAR-Q, por sus siglas en inglés "Physical Activity Readiness Questionnaire" (que podría traducirse como "Cuestionario sobre la preparación para comenzar una actividad física") es, como su propio nombre indica, un cuestionario formado por 7 sencillas preguntas sobre la salud de la persona que quiere comenzar un programa de Actividad Física.

Si usted tiene entre 6 y 69 años de edad y desea comenzar a ser activo y desarrollar algún programa de ejercicio o actividad física, es recomendable que conteste las siete preguntas descritas en el cuestionario PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire). Con las respuestas que usted proporcione, el resultado del cuestionario le indicará si puede comenzar con el programa, de una forma razonablemente segura, o si debería consultar con su médico antes de iniciarse.

Si es mayor de 69 años, y no está acostumbrado a realizar ejercicio, en cualquier caso, consulte con su médico.

El sentido común es la mejor guía para contestar a estas preguntas. Por favor, léalas cuidadosamente y conteste a cada una con honestidad: Indique SI o NO.

Sí	No	
		¿Le ha dicho su médico alguna vez que padece una enfermedad cardiaca y que sólo debe hacer aquella actividad física que le aconseje un médico?
		¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?
		En el último mes, ¿ha tenido dolor en el pecho cuando no hacía actividad física?
		¿Pierde el equilibrio debido a mareos o se ha desmayado alguna vez?
		¿Tiene problemas en huesos o articulaciones (por ejemplo, espalda, rodilla o cadera) que puedan empeorar si aumenta la actividad física?

		¿Le receta su médico algún medicamento para la tensión arterial o un problema cardíaco?
		¿Conoce alguna razón por la cual no debería realizar actividad física?

Si usted respondió:

NO a todas las preguntas	SI a una o más preguntas
Puede comenzar un programa de actividad física, de una forma razonablemente segura, siguiendo estas premisas: • Comience a realizar más actividad física de una manera gradual y progresiva. • Siga las recomendaciones sobre Actividad física para la Salud que establece la Organización Mundial de la Salud. • Consulte con un profesional de la actividad física cualificado para que evalúe su condición física y planifique correctamente su actividad. Es muy recomendable que evalúe también su tensión arterial. Si tiene más de 144/94, hable con su médico antes de iniciar el programa de actividad física.	• Consulte con su médico antes de empezar un programa de actividad física, indicándole que realizó este cuestionario y las preguntas en las que respondió SI. • Si usted es personal de la UZ, contacte con el Servicio de Vigilancia de la Salud y pida cita para un reconocimiento médico. • Si usted no es personal de la UZ, puede consultar con su médico de cabecera o acudir a un especialista en Medicina del Deporte para realizarse un reconocimiento médico con prueba de esfuerzo.

Nota: este cuestionario es válido para un máximo de 12 meses a partir de la fecha en que se completa y se convierte en inválido si su condición cambia de manera que usted debiera responder SÍ a cualquiera de las 7 preguntas