

17



EDUCACIÓN FÍSICA Y ALTO RENDIMIENTO

# **Diplomado:** **EDUCACIÓN FÍSICA Y** **ESTRATEGIAS PARA EL** **ALTO RENDIMIENTO**

FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA

LIC. JULIO GUTIERREZ V.



**DEPORTE COMPETITIVO.**

Olimpia

**EVALUACIONES FÍSICAS**

INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTIVA

**17. EVALUACIONES FÍSICAS.**

**18. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO.**

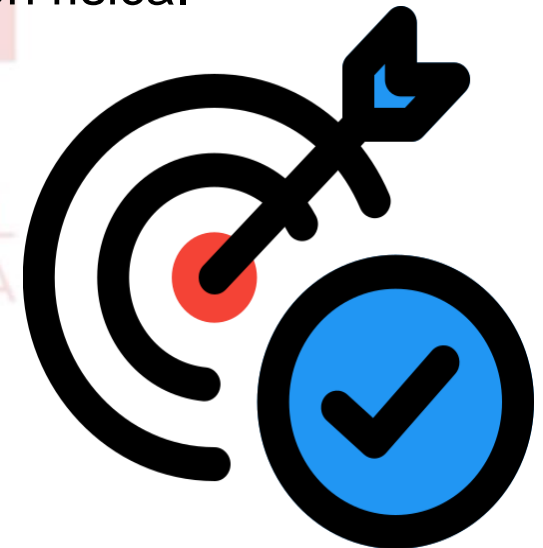
**19. ENTRENAMIENTO PREVENTIVO.**

**20. LA ACTIVACIÓN FÍSICA ÓPTIMA.**

**EVALUACIÓN.**

# PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

Conocer los detalles del proceso de valoración física.



FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA



# **EVALUACIONES FÍSICAS.**

Olimpia

FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA

## EVALUACIONES FÍSICAS

Son las pruebas que realizamos con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas (**CONDICIÓN FÍSICA**), en sus diferentes facetas.

La medición y valoración de estas cualidades, nos informa del estado actual del deportista.


**Entendemos la condición física como el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.**

**Podemos hablar de dos tipos de condición física:**

FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA



 **General:** Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional o de ocio.

 **Específica:** Es la condición física necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y **perfectamente planificado.**

Para estimar la condición física utilizamos los test de valoración física, que son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de nuestros alumnos de una forma objetiva.




Son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo, en relación con otros.


**Estas pruebas las podemos encontrar en dos contextos:**

- 1º. En el rendimiento deportivo se utilizan para conocer el estado de los deportistas en un momento determinado.**
- 2º. En el ámbito educativo se utilizan en la evaluación inicial para determinar el nivel de partida de los alumnos/as y en la evaluación final para comprobar si se han logrado las intenciones educativas.**

# CARACTERÍSTICAS DE LAS PRUEBAS

Entre las características más importantes que debe cumplir una prueba destacan:

-  **Validez:** que mida exactamente lo que se pretende medir.
-  **Fiabilidad:** es la precisión con la que se obtienen los resultados, de manera que cuando lo aplicamos dos o más veces a un mismo individuo en circunstancias similares obtenemos resultados análogos.
-  **Objetividad:** Si se aplica el mismo test a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser idénticos.

 **Discriminabilidad:** la prueba debe situar de una manera clara al alumno/a con respecto a los demás y con respecto a un baremo.

 **Estandarización:** debe ser uniforme y contrastado por una población grande.

 **Facilidad:** su aplicación no debe ser complicada no requerir excesivo tiempo.

 **Adecuación:** también debe adaptarse a las características de los sujetos a los que se aplica.

Del mismo modo, siempre que realicemos un test habrá que tener presente que pueden producirse errores, debidos a causas:



**Físicas: aparato mal calibrado**



**Psicológicas: distinta motivación de los alumnos.**



**Fisiológicas: diferentes temperaturas ambientales, estado de salud, hora en que ha comido, calentamiento.**

Por otra parte, para la organización y administración de los tests es necesario tener en cuenta:





 **Antes:** selección de las pruebas, conocimiento del test, equipo e instalaciones, información que hay que dar.

 **Durante:** seguridad en la ejecución, motivación y demostración.

 **Después:** adjudicación de puntuaciones, informar al alumno, diseño de fichas personales.

# RAZONES PARA APLICAR ESTAS PRUEBAS

Entre las razones que explican la necesidad de aplicar estas pruebas destacan:

-  Conocer la condición física de los alumnos/as y así poder calificarles.
-  Permitir que el alumno /a conozca sus posibilidades y sus limitaciones.
-  Crear, estimular y mantener motivaciones en los alumnos/as.
-  Permitir la planificación del trabajo de forma fiable.



 **Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.**

 **Saber qué áreas del programa necesitan ser mejoradas.**

 **Crear hábitos de vida saludables en los deportistas.**

 **Dotar de autonomía al participante.**

 **Permitir agrupar a los deportistas por “niveles”.**

 **Informar de los progresos de aprendizaje a los padres de los participantes.**

 **Pronosticar y orientar a los alumnos hacia un tipo de actividad u otra.**

## MATERIAL ADICIONAL Y FUENTE

<https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>


Olimpia


FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA


# ¿CUÁNDO EVALUAMOS LA CONDICIÓN FÍSICA?

Depende mucho de la naturaleza del tipo de actividad y proceso que se realice. Pero por lo general se podría decir que existen 3 momentos en los que se puede realizar la evaluación de la condición física:

FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA

 **Evaluación inicial:** para conocer el punto de partida y establecer el objetivo general. Se suele tener en cuenta los riesgos de la persona, el estilo de vida, la actividad física indicada y contraindicada, etc.

 **Evaluación procesual:** durante el proceso de evaluación se controla el estado de la condición física, la evolución, el proceso de entrenamiento, el reajuste de los objetivos, etc.

 **Evaluación final:** Tras la realización del plan de entrenamiento, se evalúan los objetivos cumplidos revisando el estado de salud de la persona.

# EVALUACIÓN PREPARTICIPATIVA. (IPD)

Son evaluaciones médicas asistenciales que permiten advertir la condición de salud física y mental de los deportistas federados, previo a participar en competencias nacionales e internacionales.

Si el deportista federado pasa de manera óptima las evaluaciones de los servicios de medicina, psicología, odontología, cardiología, cineantropometría y laboratorio, se emitirá la Constancia de apto. Este documento tendrá la vigencia de un año si es que este mantiene las condiciones físicas y mentales.

Las Evaluaciones Preparticipativas deben ser solicitadas por la Federación Deportiva Nacional con 30 días de anticipación a competencias nacionales o internacionales

[http://www.ipd.gob.pe/images/documentos/dinaseb/Formatos\\_DINASEB\\_EPP.pdf](http://www.ipd.gob.pe/images/documentos/dinaseb/Formatos_DINASEB_EPP.pdf)

# EVALUAR - DETECTAR - CORREGIR

## EVALUACIÓN: PRIMER PASO

¿Porqué? ¿Para qué?

INFORMACIÓN

¿Qué EVALUAR?

INFORMACIÓN  $\Rightarrow$  UTIL  $\Rightarrow$  ENTRENAR  
VALIDEZ FIABILIDAD

OJO TIEMPO RECURSOS  $\Rightarrow$  HOJA DE CALCULO

# RELACION CON LA ACTIVIDAD

# VIDEOS

## EVALUACIÓN

<https://youtu.be/qtD1pBHkFZY>

## VALORACIÓN FUNCIONAL

<https://youtu.be/yzlUXfKoizg>

## CALIDAD DE MOVIMIENTO

<https://youtu.be/kQJjTPk2oKs>

## REFERENCIAS

<https://youtu.be/ODwr3PCMnvM>

<https://youtu.be/mtfN3s9hk0o>



MUCHAS  
GRACIAS

mpia

CIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA