



Olimpia

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA



Diplomado de Formación y actualización en Educación Física y Deporte

LIC. JULIO GUTIERREZ V.



DEPORTE COMPETITIVO.

EVALUACIONES FÍSICAS

17. EVALUACIONES FÍSICAS.

18. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO.

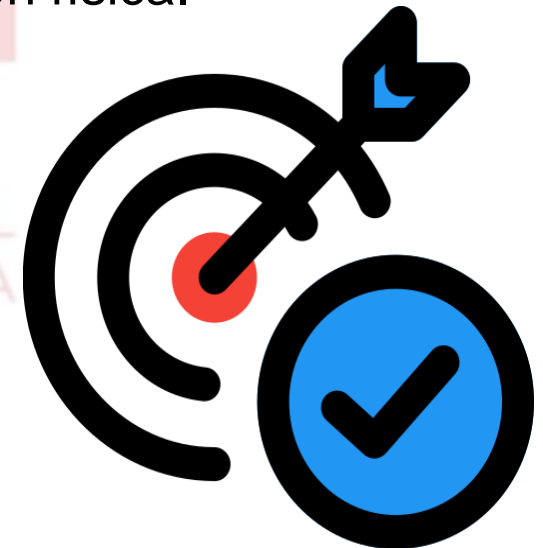
19. ENTRENAMIENTO PREVENTIVO.

20. LA ACTIVACIÓN FÍSICA ÓPTIMA.

EVALUACIÓN.

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

Conocer los detalles del proceso de valoración física.





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 alumnos.



Dotar de autonomía al alumno/a.



Permitir agrupar a los alumnos por “niveles”.



Informar de los progresos de aprendizaje a los padres de los alumnos.



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

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>