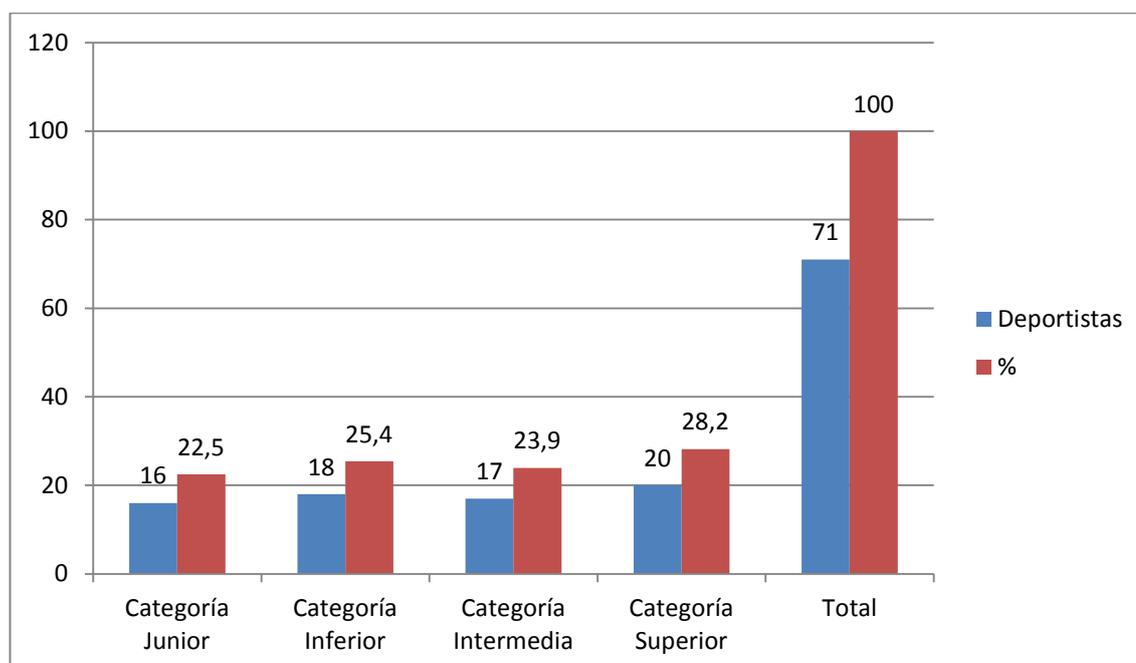


Tabulación de los test físicos a los deportistas de fútbol de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre de las categorías, junior, inferior, intermedia y superior en el año lectivo 2008-2009

1. ¿Quiénes participan en la tabulación de los test físicos?

Participan	Deportistas	%
Categoría Junior	16	22,5
Categoría Inferior	18	25,4
Categoría Intermedia	17	23,9
Categoría Superior	20	28,2
Total	71	100



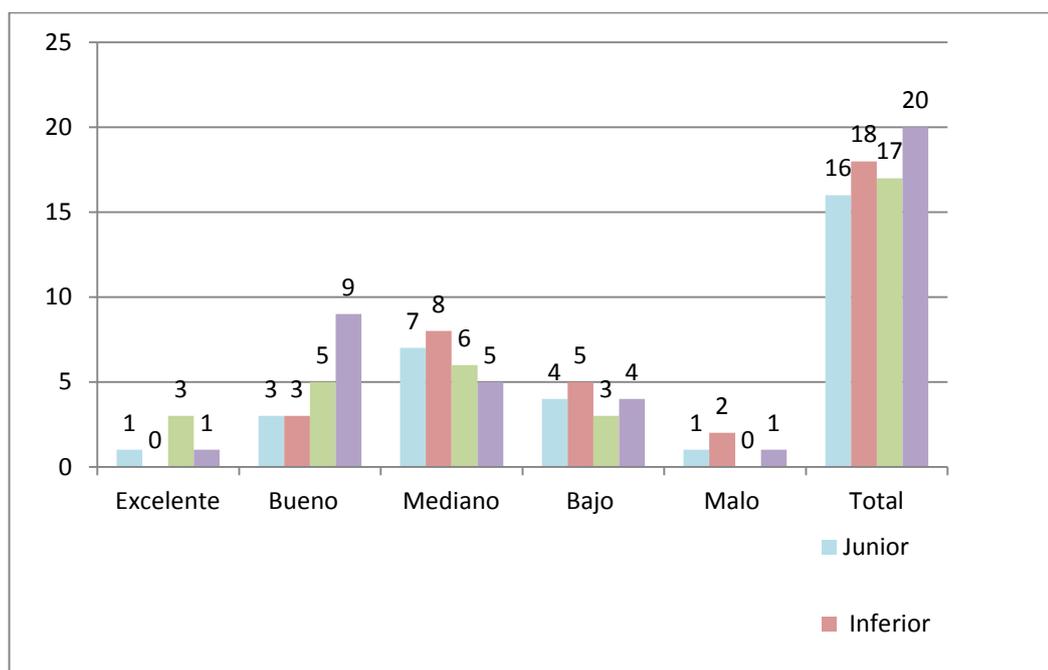
16 jugadores pertenecen a la categoría Junior lo que equivale 22,5%, **18 jugadores son de la categoría Inferior** lo que corresponde 25,4%, **17 jugadores son de la categoría Intermedia** lo que equivale 23,9%, **20 jugadores son de la categoría superior** lo que corresponde 28,2% .Sumado sale 100%

En cuanto a la aplicación de los test de evaluación, investigados, se determinó la participación de las cuatro categorías en los test físicos,

Velocidad de reacción: <http://www.Cualidaes fisicas.com>

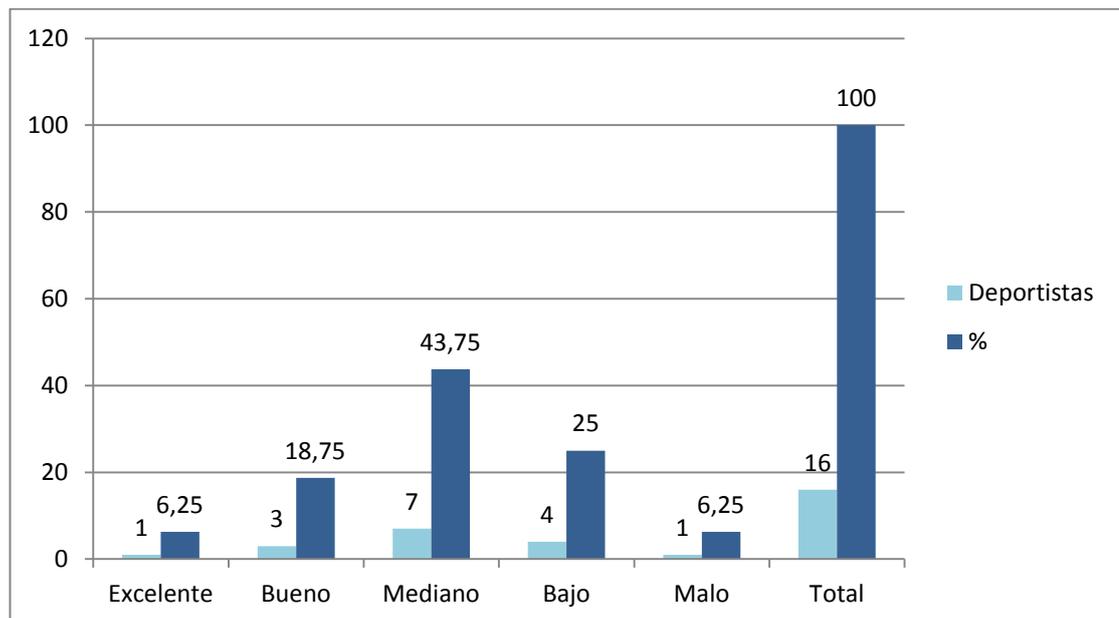
El individuo se coloca en un punto del que salen dos líneas que forman una V (ángulo de 45 °). Cada lado de este ángulo mide 5 mts, que es donde debe llegar el testado Este se coloca inmóvil en el punto señalado y a la voz y con la numeración simultanea de 1 o 2, se desplaza lo más rápidamente por el lado derecho o por el izquierdo del ángulo, al lugar indicado por el entrenador

	Junior	Inferior	Intermedia	Superior
Excelente	1	0	3	1
Bueno	3	3	5	9
Mediano	7	8	6	5
Bajo	4	5	3	4
Malo	1	2	0	1
Total	16	18	17	20



Categoría Junior

Repuestas	Deportistas	%
Excelente	1	6,25
Bueno	3	18,75
Mediano	7	43,75
Bajo	4	25
Malo	1	6,25
Total	16	100

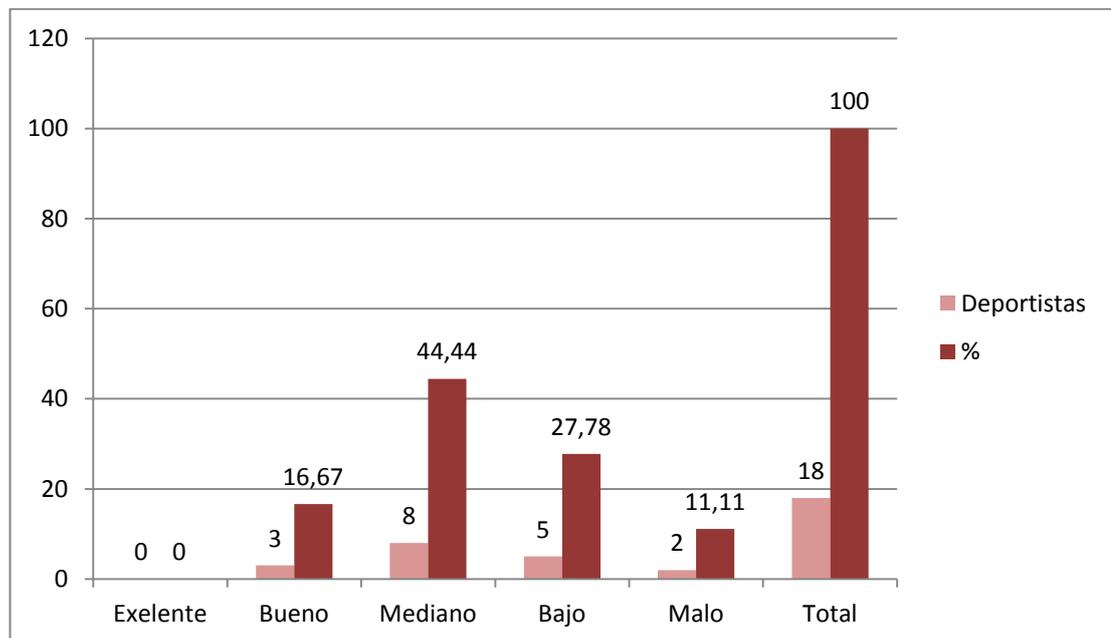


16 jugadores pertenecen a la categoría Junior, por lo que 1 deportista tiene resultado un excelente lo que equivale al 6,25%, tres jugadores tienen un buen rendimiento lo que corresponde al 18,75%, siete jugadores tienen mediano rendimiento lo que equivale al 43,75%, un jugador tiene mal rendimiento que corresponde el 6,25%

En cuanto al test tomado en esta categoría observamos que no todos los deportistas tienen buen rendimiento y que en base a los datos obtenidos podemos observar que no existe un nivel desarrollado en cuanto a la velocidad de reacción en esta categoría.

Categoría inferior

Repuestas	Deportistas	%
Excelente	0	0
Bueno	3	16,67
Mediano	8	44,44
Bajo	5	27,78
Malo	2	11,11
Total	18	100

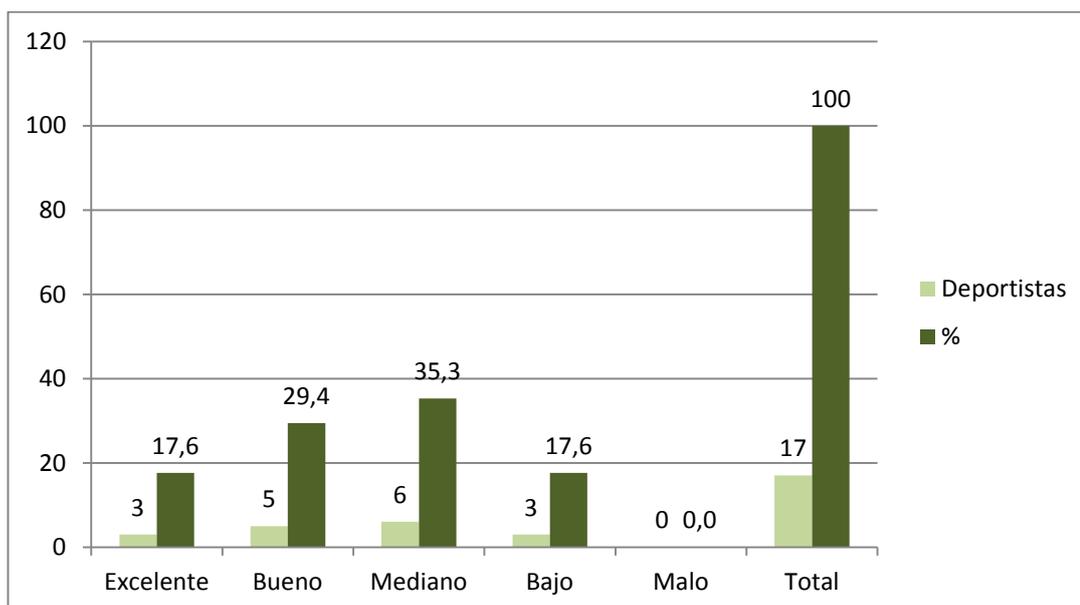


De los 18 jugadores que pertenecen a la categoría inferior, se que tres deportistas tienen buen rendimiento lo que equivale al 16,67%, ocho deportistas tienen mediano rendimiento lo que corresponde al 44,44%, cinco deportistas tienen un bajo rendimiento lo que equivale al 27,78%, y dos deportistas tienen mal rendimiento que corresponde al 11,11%.

En esta categoría observamos en base a los datos obtenidos que no existe ni un solo deportista excelente y el porcentaje varía entre mediano y bajo en el test de velocidad de reacción de la categoría Intermedia

Categoría intermedia

Repuestas	Deportistas	%
Excelente	3	17,6
Bueno	5	29,4
Mediano	6	35,3
Bajo	3	17,6
Malo	0	0,0
Total	17	100

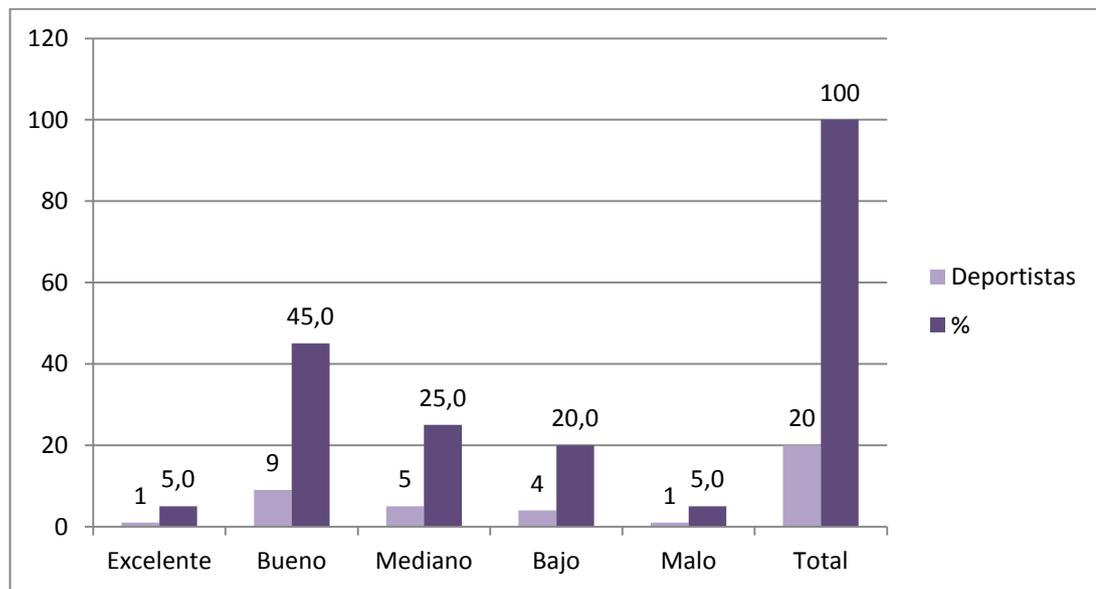


17 jugadores pertenecen a la categoría intermedia, de los cuales tres jugadores tienen un excelente rendimiento, que corresponde al 17,6%, cinco jugadores tienen buen rendimiento, lo que equivale al 29,4% seis jugadores tienen mediano rendimiento, que corresponde al 35,3%, y tres jugadores bajo rendimiento que equivale el 17,6%.

En esta categoría se elevó el rendimiento por consecuencia los resultados son de mediano y bueno rendimiento.

Categoría superior

Repuestas	Deportistas	%
Excelente	1	5,0
Bueno	9	45,0
Mediano	5	25,0
Bajo	4	20,0
Malo	1	5,0
Total	20	100



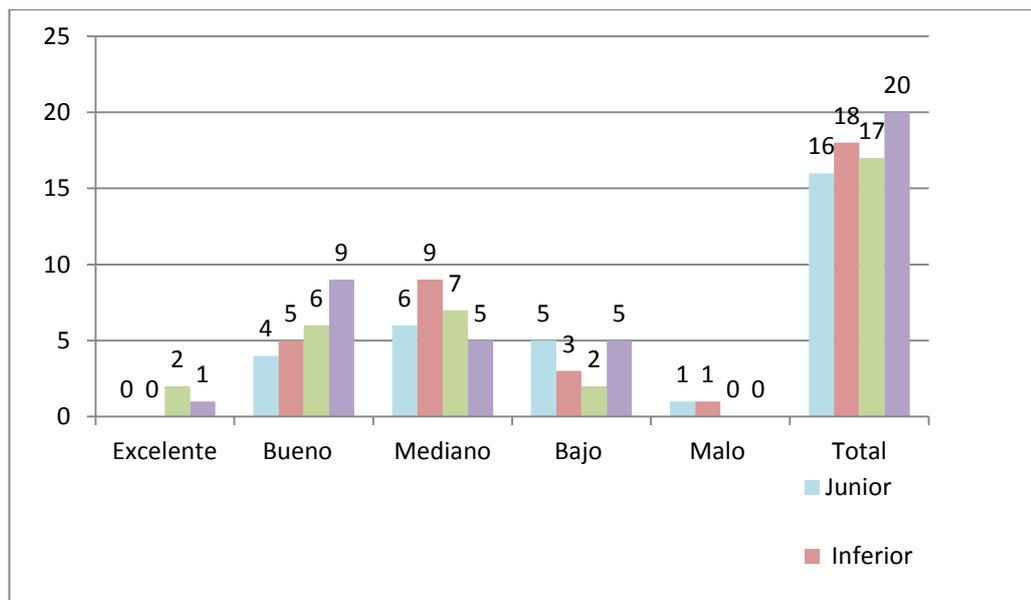
De los 20 Jugadores que pertenecen a la categoría superior, un solo jugador tiene excelente rendimiento que corresponde al 5%, nueve jugadores tienen buen rendimiento lo que equivale al 45%, cinco jugadores tienen mediano rendimiento, que corresponde al 25%, cuatro jugadores tienen bajo rendimiento que equivale al 20% y un jugador tiene mal rendimiento que equivale al 5%

En cuanto al test tomado en esta categoría observamos que un solo deportista es excelente y los demás jugadores de esta categoría tienen un buen rendimiento

TEST DE VELOCIDAD MÁXIMA:

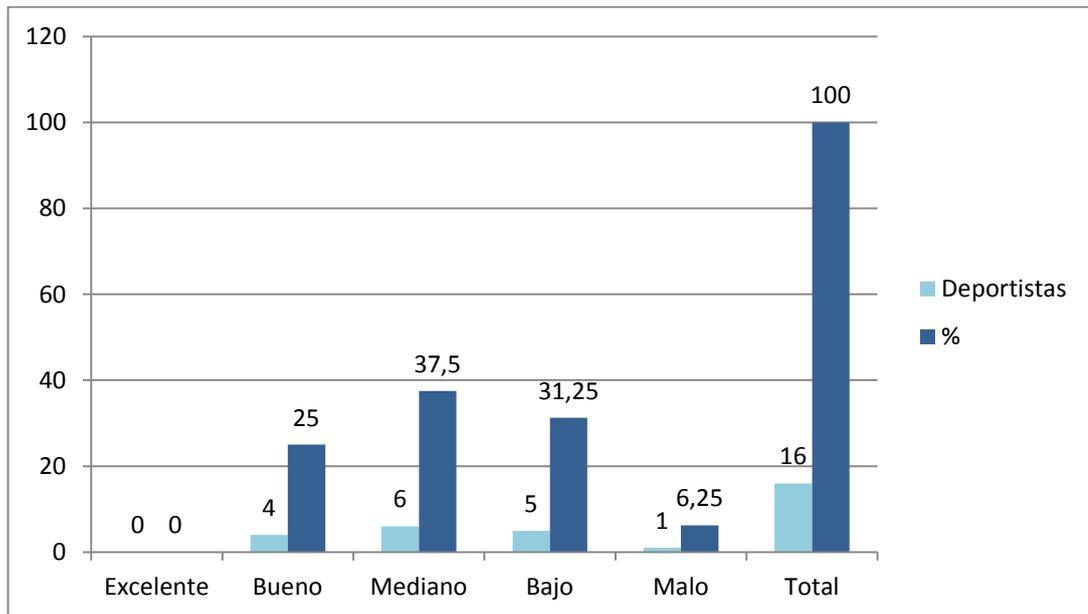
Correr 20m hasta llegar a una línea, en la que entrará en máxima velocidad, empezando a contar el tiempo hasta que recorra los 40m.

	Junior	Inferior	Intermedia	Superior
Excelente	0	0	2	1
Bueno	4	5	6	9
Mediano	6	9	7	5
Bajo	5	3	2	5
Malo	1	1	0	0
Total	16	18	17	20



Categoría Junior

Repuestas	Deportistas	%
Excelente	0	0
Bueno	4	25
Mediano	6	37,5
Bajo	5	31,25
Malo	1	6,25
Total	16	100

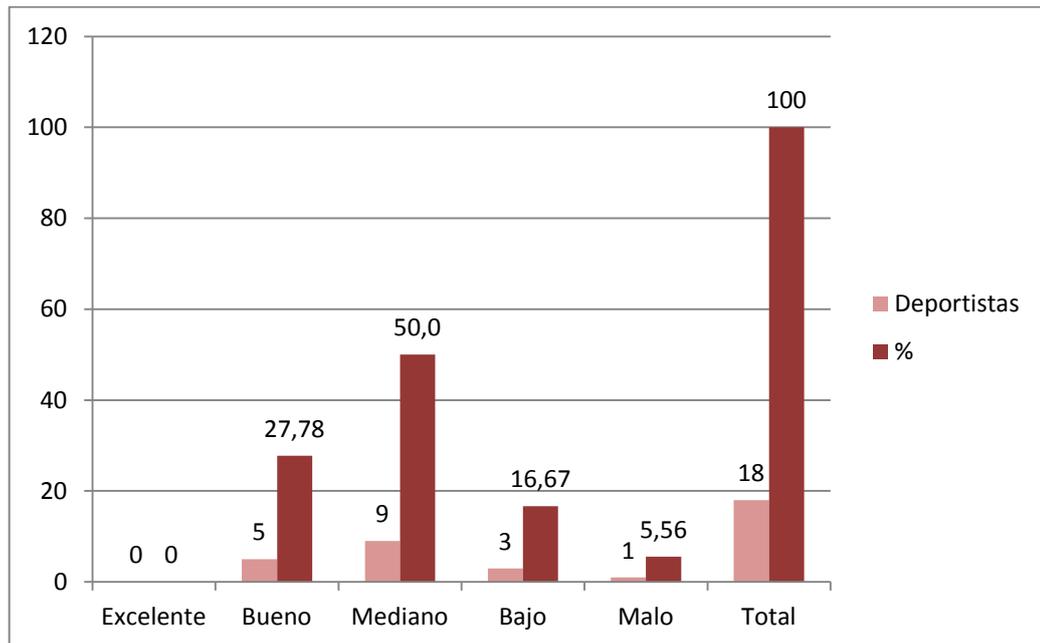


16 Jugadores pertenecen a la categoría junior, por lo que 4 deportista tienen buen rendimiento, lo que corresponde al 25% seis deportistas tienen un mediano rendimiento que corresponde al, 37,5%, cinco deportistas tienen bajo rendimiento, que equivale al 31,25% y un solo deportista tiene un mal rendimiento que corresponde al 6,25%

En este test los resultados obtenidos determinan una relación entre mediano y bajo rendimiento de los deportistas de esta categoría.

Categoría inferior

	Deportistas	%
Excelente	0	0
Bueno	5	27,78
Mediano	9	50,00
Bajo	3	16,67
Malo	1	5,56
Total	18	100

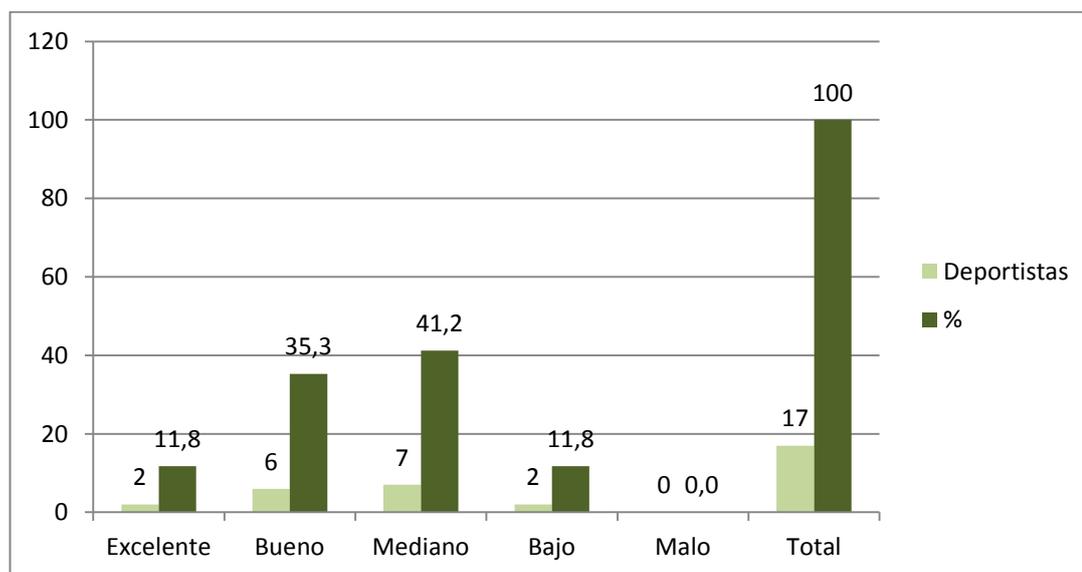


De 18 Jugadores que pertenecen a la categoría inferior, cinco deportistas tienen buen rendimiento que corresponde al 27,78%, nueve deportistas tienen un mediano rendimiento lo que equivale al 50%, cuatro deportistas, tienen bajo rendimiento que corresponde al 16,67% y un deportista tiene un mal rendimiento que equivale al 5,56%

Los deportistas de esta categoría inferior tienen el 50% de rendimiento mediano rendimiento

Categoría intermedia

Repuestas	Deportistas	%
Excelente	2	11,8
Bueno	6	35,3
Mediano	7	41,2
Bajo	2	11,8
Malo	0	0,0
Total	17	100

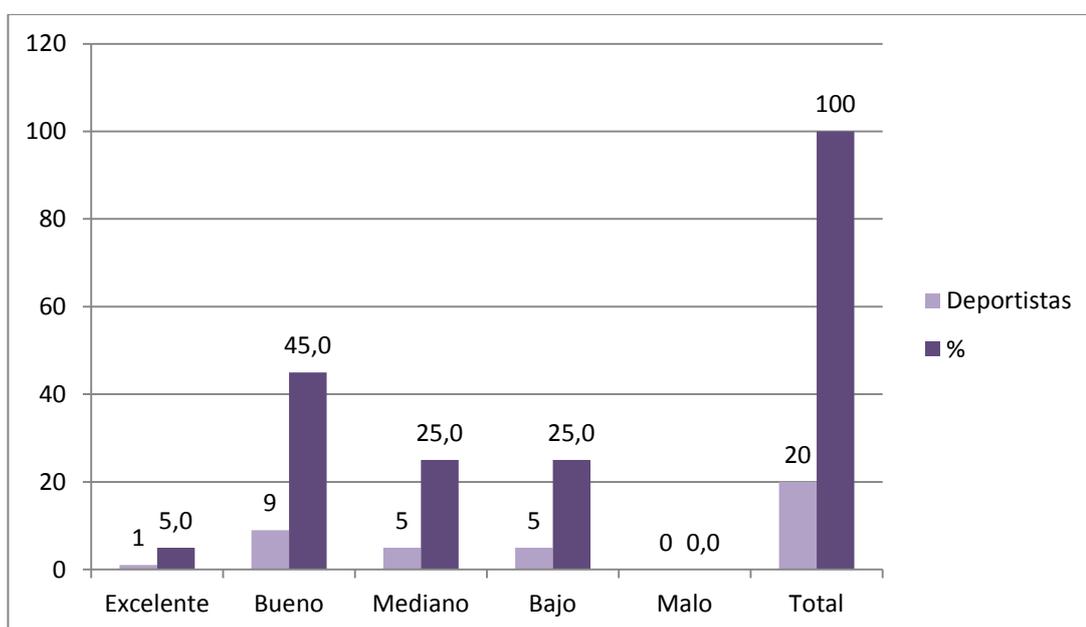


De 17 Jugadores que pertenecen a la categoría intermedia, dos deportistas tienen excelente rendimiento que corresponde al 11,8%, seis deportistas tienen buen rendimiento que equivale al 35,3%, siete deportistas tienen mediano rendimiento que corresponde al 41,2% dos deportistas, tienen bajo rendimiento que equivale al 11,8%

En este test observamos que datos estadísticos muestran rendimiento aceptable, no así toca mejorar en esta prueba.

Categoría superior

Repuestas	Deportistas	%
Excelente	1	5,0
Bueno	9	45,0
Mediano	5	25,0
Bajo	5	25,0
Malo	0	0,0
Total	20	100



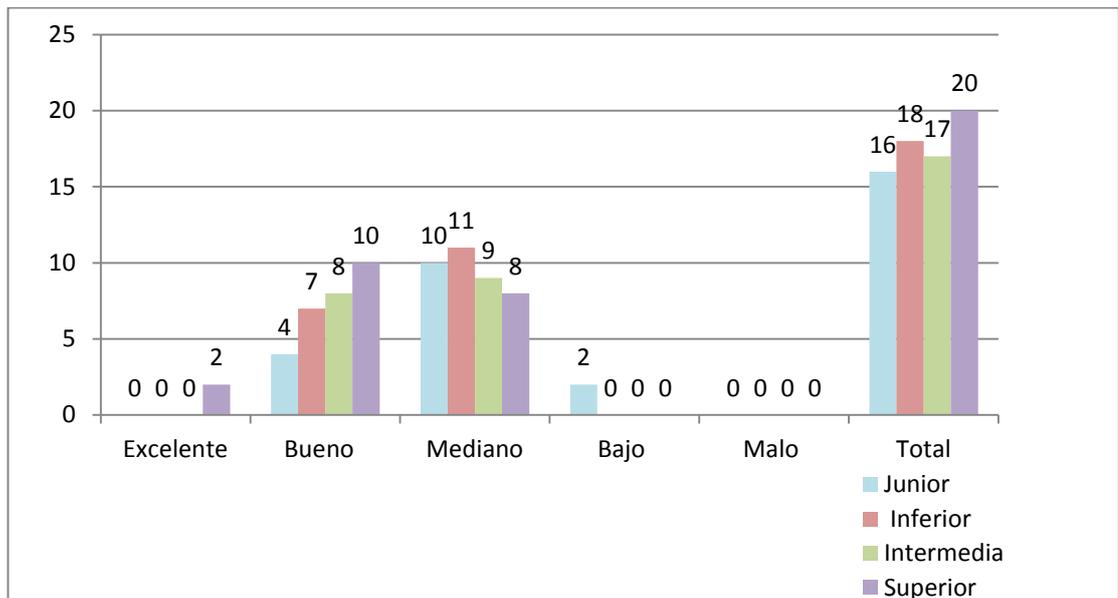
17 Jugadores pertenecen a la categoría superior, por lo que un deportista es excelente con el 5%, nueve deportistas tienen buen rendimiento lo que corresponde al 45%, cinco deportistas tienen un mediano rendimiento que equivale al 25%, cinco deportistas, tienen bajo rendimiento que equivale al 25%

En esta categoría el resultado es mucho mejor, por lo que el rendimiento es bueno y no existe ni un solo estudiante con mal rendimiento

Test de Fuerza de Abdominales 1 minuto:

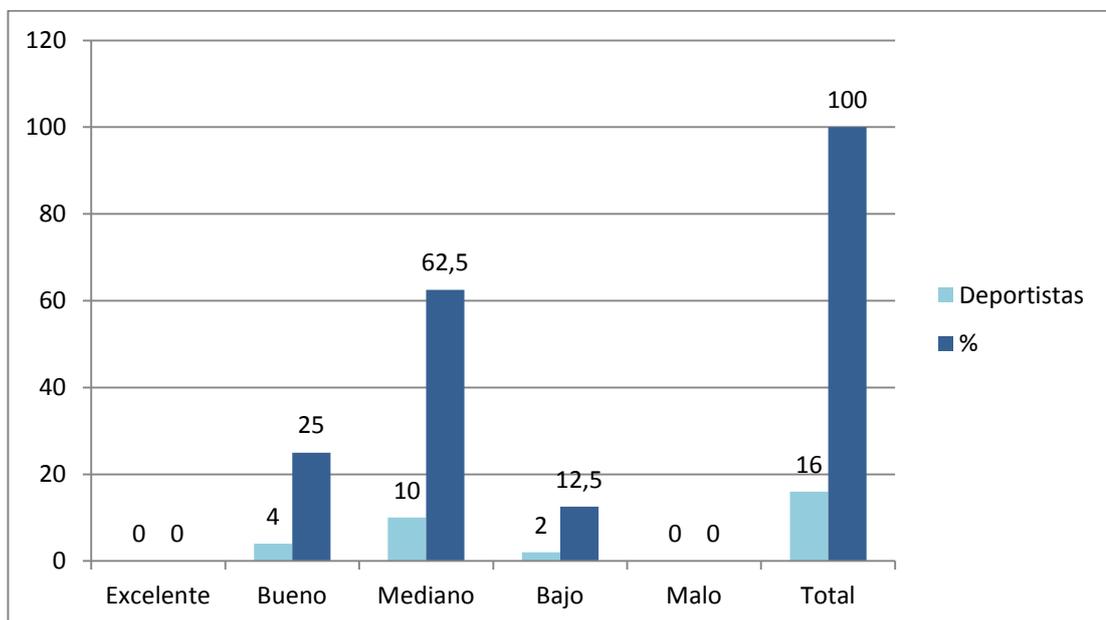
Sentados, manos a la nuca y piernas flexionadas.

	Junior	Inferior	Intermedia	Superior
Excelente	0	0	0	2
Bueno	4	7	8	10
Mediano	10	11	9	8
Bajo	2	0	0	0
Malo	0	0	0	0
Total	16	18	17	20



Categoría Junior

Repuestas	Deportistas	%
Excelente	0	0
Bueno	4	25
Mediano	10	62,5
Bajo	2	12,5
Malo	0	0
Total	16	100

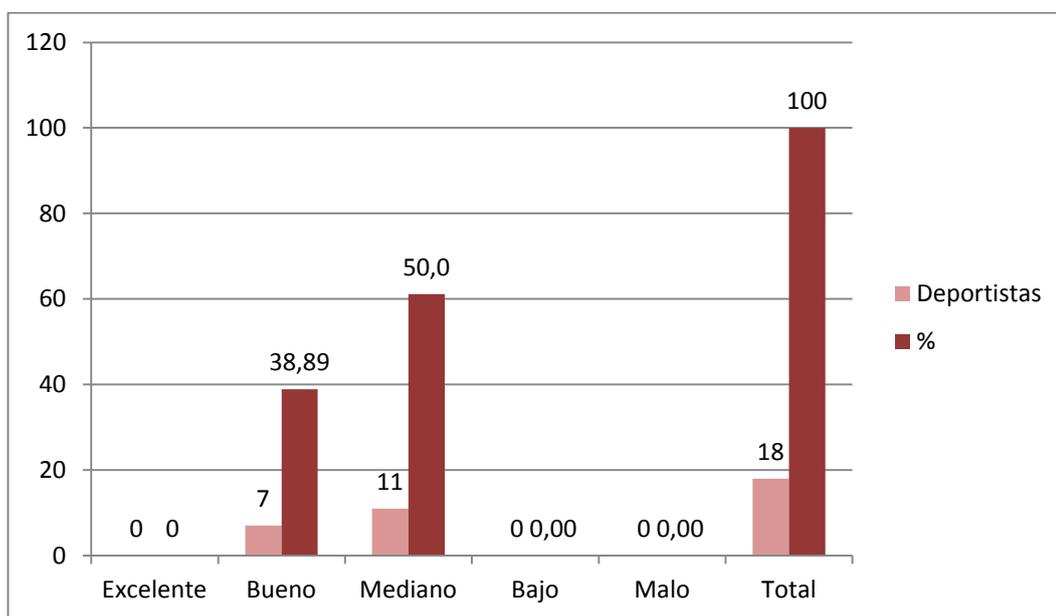


16 Jugadores pertenecen a la categoría junior, por lo que en el test de fuerza abdominal cuatro deportistas tienen buen rendimiento que corresponde al 25%, diez deportistas tienen un mediano rendimiento lo que equivale al 62,5%, dos deportistas, tienen bajo rendimiento lo que corresponde al 12,5%

En esta prueba el nivel de rendimiento de los deportistas es mediano y se nota el trabajo del entrenador.

Categoría inferior

Repuestas	Deportistas	%
Excelente	0	0
Bueno	7	38,89
Mediano	11	61,11
Bajo	0	0,00
Malo	0	0,00
Total	18	100

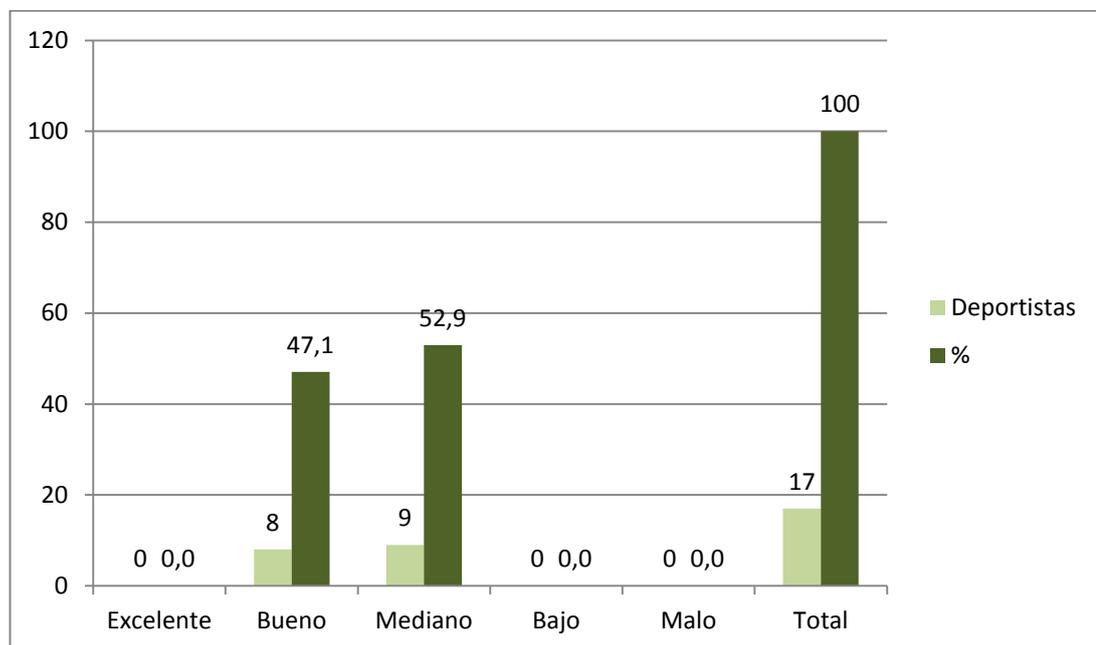


De 18 Jugadores que pertenecen a la categoría inferior, siete deportistas tienen buen rendimiento que equivale al 38,89%, once deportistas tienen un mediano rendimiento lo que corresponde al 61,11%

En esta categoría el rendimiento es bueno y mediano por lo que no existen bajos ni malos resultados, toca trabajar más en esta prueba

Categoría intermedia

0	Deportistas	%
Excelente	0	0,0
Bueno	8	47,1
Mediano	9	52,9
Bajo	0	0,0
Malo	0	0,0
Total	17	100

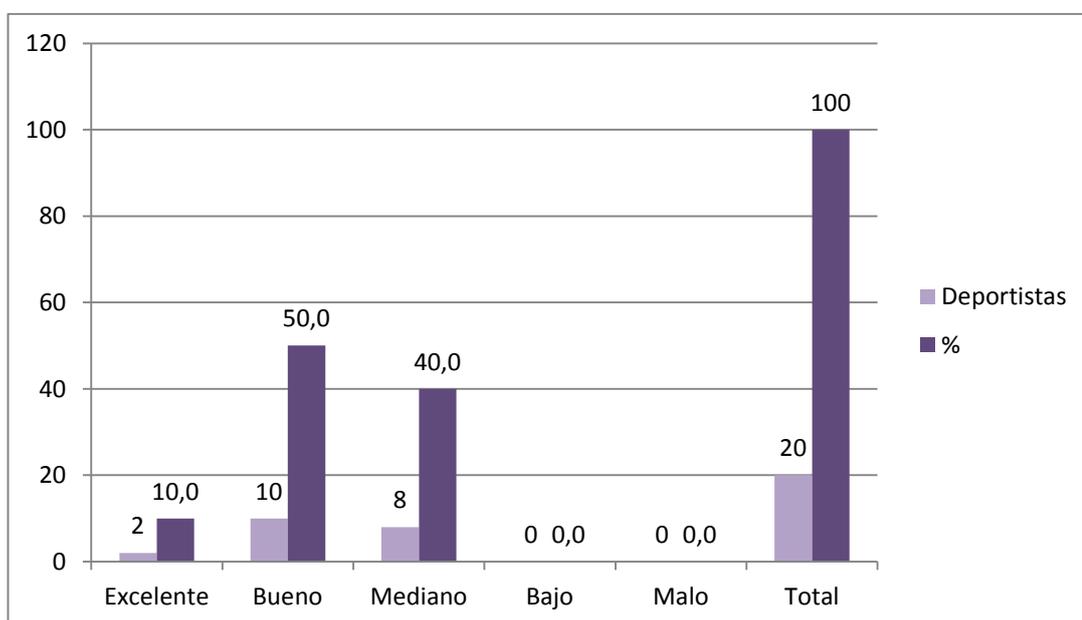


17 Jugadores pertenecen a la categoría intermedia, ocho deportistas tienen buen rendimiento lo que equivale al 47,1%, nueve deportistas tienen un mediano rendimiento lo que corresponde al 52,9%

En esta categoría el rendimiento es igual que la categoría inferior bueno y mediano y no existen bajos ni malos resultados.

Categoría superior

0	Deportistas	%
Excelente	2	10,0
Bueno	10	50,0
Mediano	8	40,0
Bajo	0	0,0
Malo	0	0,0
Total	20	100



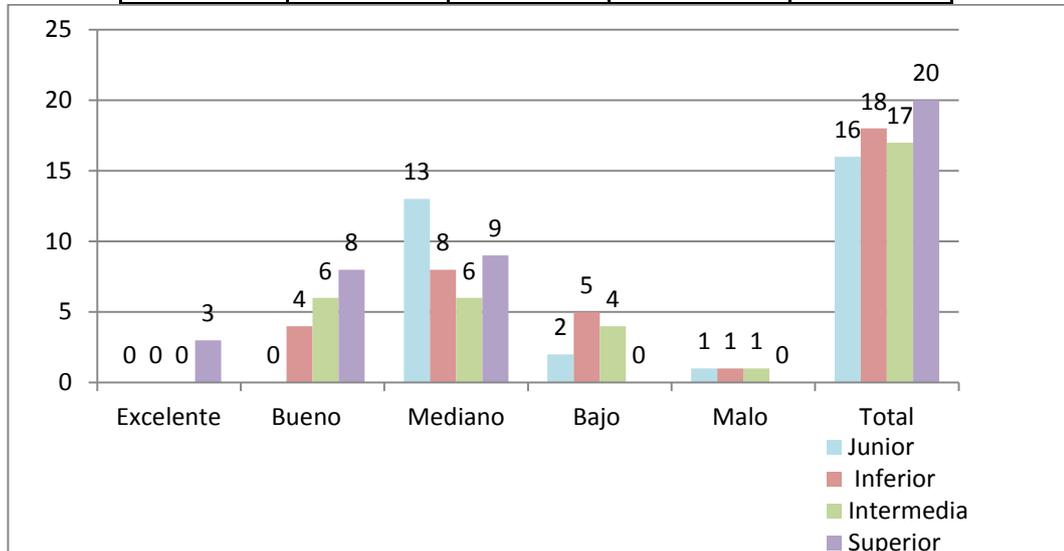
20 Jugadores pertenecen a la categoría superior por lo que dos deportistas tienen un excelente rendimiento que equivale al 10%, diez deportistas tienen buen rendimiento que corresponde al 50%, y ocho deportistas tienen un mediano rendimiento lo que equivale al 40%

Esta categoría es la que mejores datos arroja teniendo así un rendimiento que fluctúa entre excelente y bueno

TEST DE DE FUERZA EXPLOSIVA MIEMBRO INFERIOR

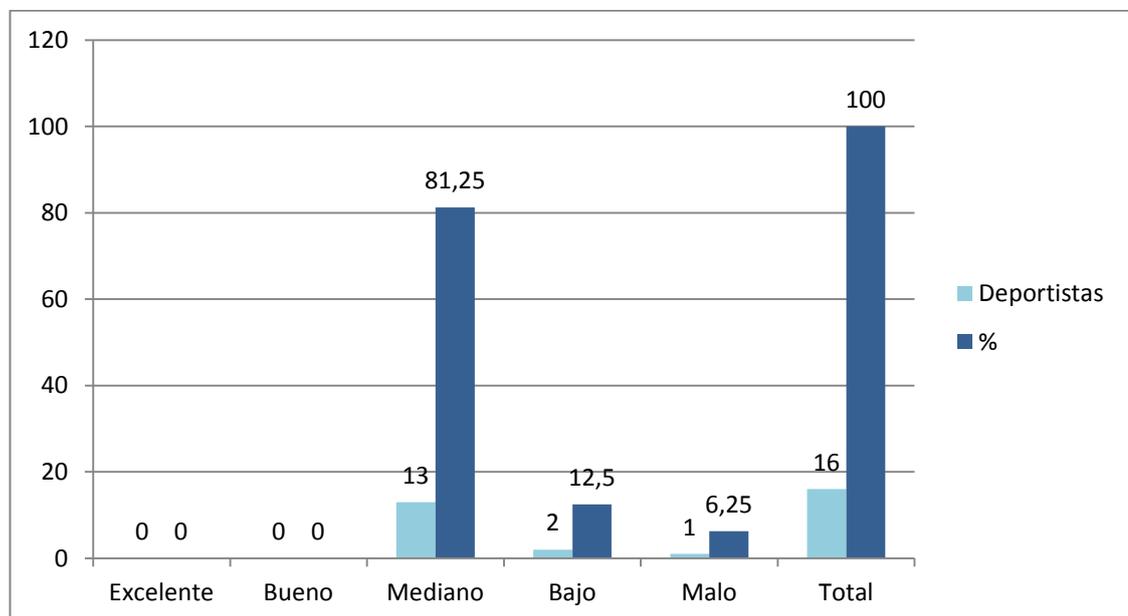
Desarrollo de la prueba: El participante ha de saltar simultáneamente con los dos pies tan lejos como pueda. Los pies han de tener contacto permanente con el suelo hasta el momento de elevarse. En la caída, ninguna parte del cuerpo puede tocar por detrás de los talones, si lo hiciera, el intento será declarado nulo. El aspirante podrá realizar dos intentos. Dos intentos nulos suponen la eliminación de la prueba.

	Junior	Inferior	Intermedia	Superior
Excelente	0	0	0	3
Bueno	0	4	6	8
Mediano	13	8	6	9
Bajo	2	5	4	0
Malo	1	1	1	0
Total	16	18	17	20



Categoría Junior

Repuestas	Deportistas	%
Excelente	0	0
Bueno	0	0
Mediano	13	81,25
Bajo	2	12,5
Malo	1	6,25
Total	16	100

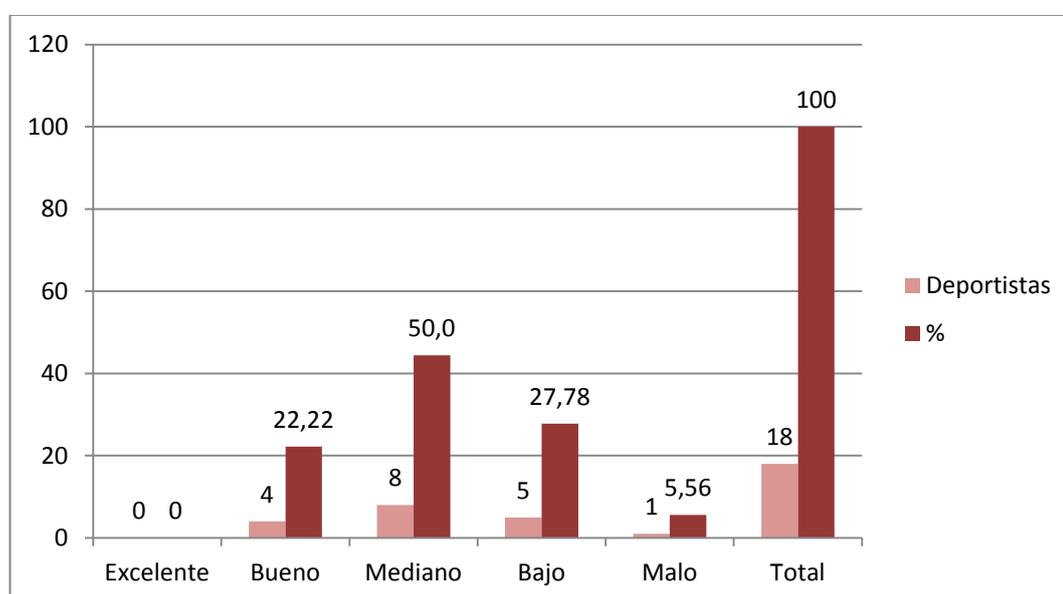


De 16 Jugadores que pertenecen a la categoría junior, trece deportistas tienen un mediano rendimiento que equivale al 81,25%, cuatro deportistas, tienen bajo rendimiento que corresponde al 12,5% y un deportista con el 6,25% tiene un mal rendimiento

En esta prueba casi a todas las categorías les costó sacar resultados positivos, por lo que el 81% de los deportistas tienen un mediano rendimiento.

Categoría inferior

Repuestas	Deportistas	%
Excelente	0	0
Bueno	4	22,22
Mediano	8	44,44
Bajo	5	27,78
Malo	1	5,56
Total	18	100

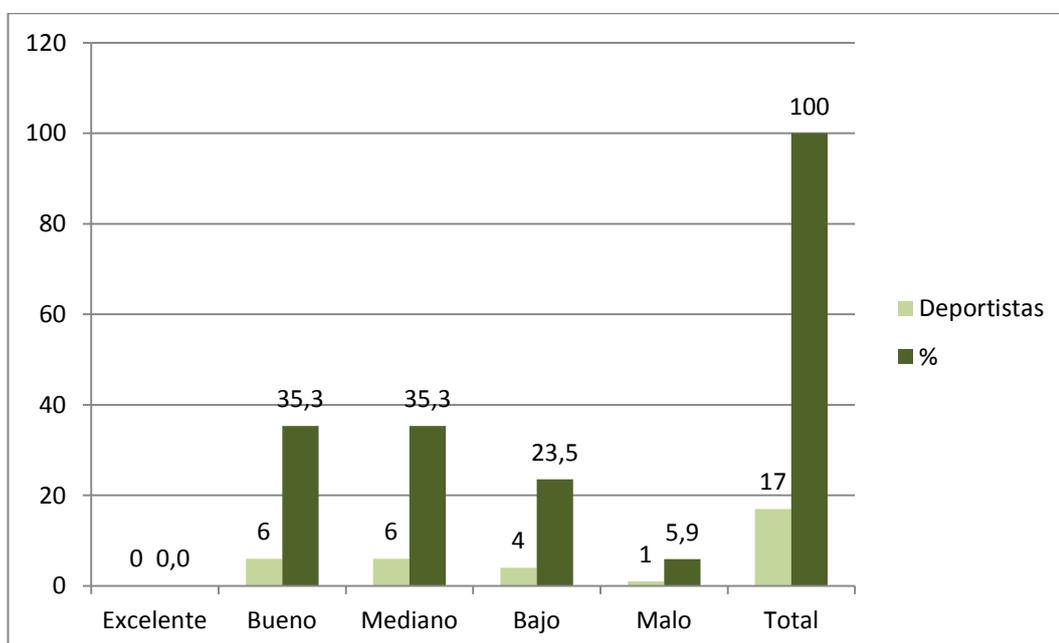


18 Jugadores pertenecen a la categoría inferior por lo que cuatro deportistas tienen buen rendimiento que corresponde al 22,22%, ocho deportistas tienen un mediano rendimiento lo que equivale al 44,44%, cinco deportistas, tienen bajo rendimiento, lo que equivale al 27,78% y un deportista tiene un mal rendimiento lo que corresponde 5,56%

Esta categoría tiene un resultado de mediano y bajo rendimiento sin tener un solo deportista excelente

Categoría intermedia

Repuestas	Deportistas	%
Excelente	0	0,0
Bueno	6	35,3
Mediano	6	35,3
Bajo	4	23,5
Malo	1	5,9
Total	17	100

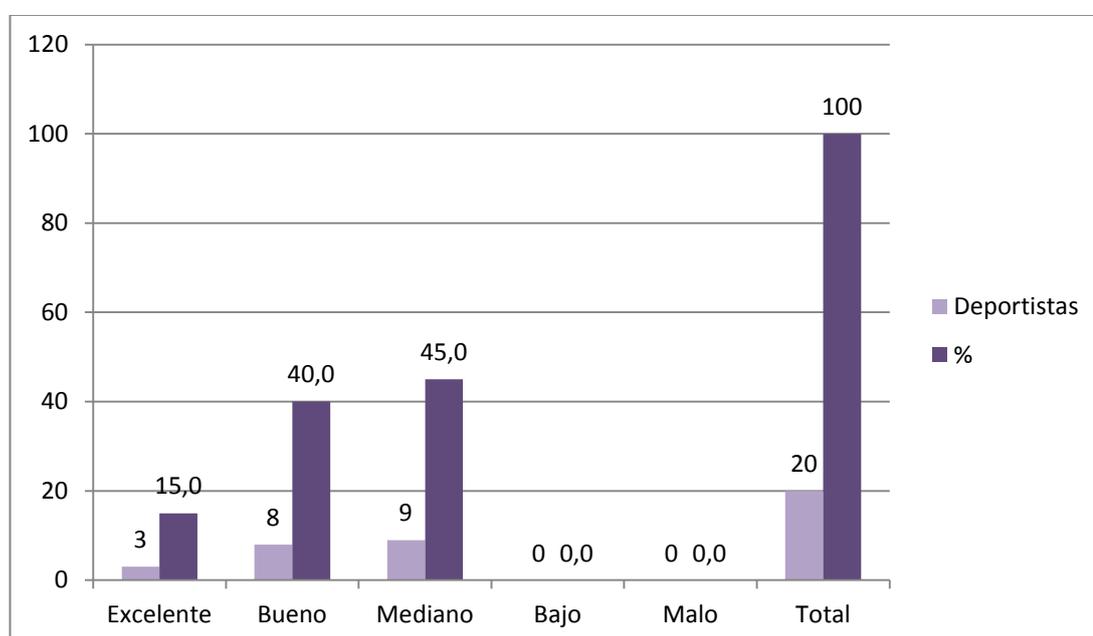


De 17 Jugadores que pertenecen a la categoría intermedia, seis deportistas tienen buen rendimiento que equivale 35,3%, seis deportistas tienen un mediano rendimiento que corresponde al 35,3% cuatro deportistas, tienen bajo rendimiento que equivale al 23,5% y apenas un deportista con el 5,9% tiene un mal rendimiento

Esta categoría muestra una relación muy estrecha teniendo un asenso en el rendimiento de bueno y mediano.

Categoría superior

	Deportistas	%
Excelente	3	15,0
Bueno	8	40,0
Mediano	9	45,0
Bajo	0	0,0
Malo	0	0,0
Total	20	100



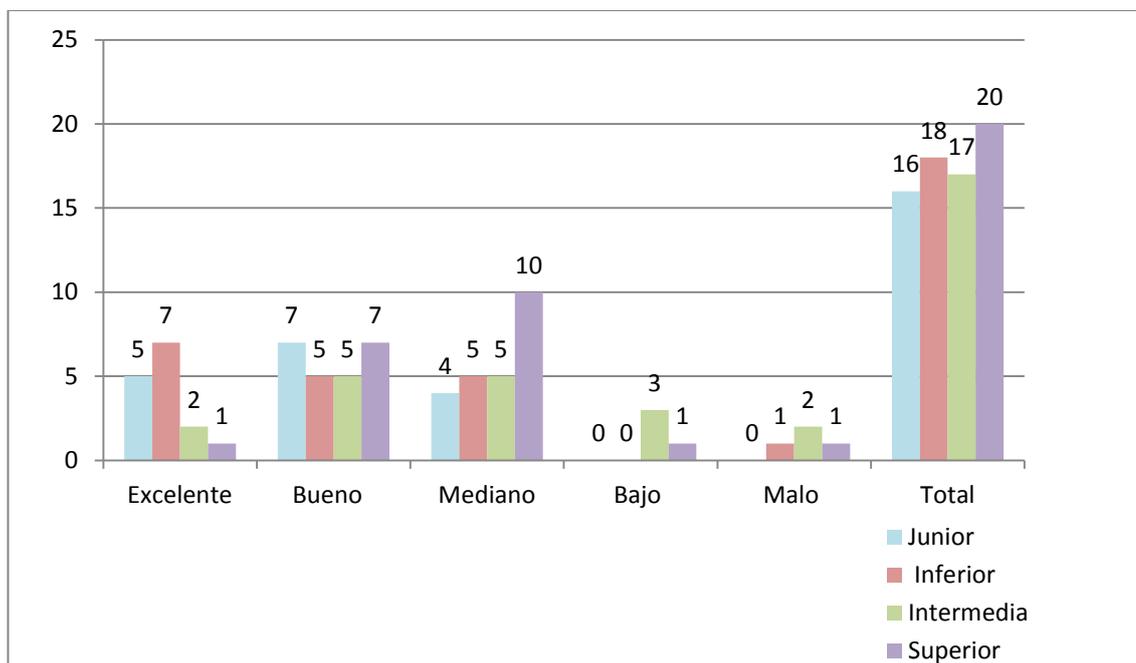
20 Jugadores pertenecen a la categoría superior, tres deportistas tienen un excelente rendimiento lo que equivale al 15%, ocho deportistas tienen buen rendimiento que corresponde al 40%, nueve deportistas con el 45% tienen un mediano rendimiento.

La categoría superior hace prevalecer su supremacía teniendo así un proceso de rendimiento que va de mediano, bueno y excelente.

TEST DE MOVILIDAD ARTICULAR

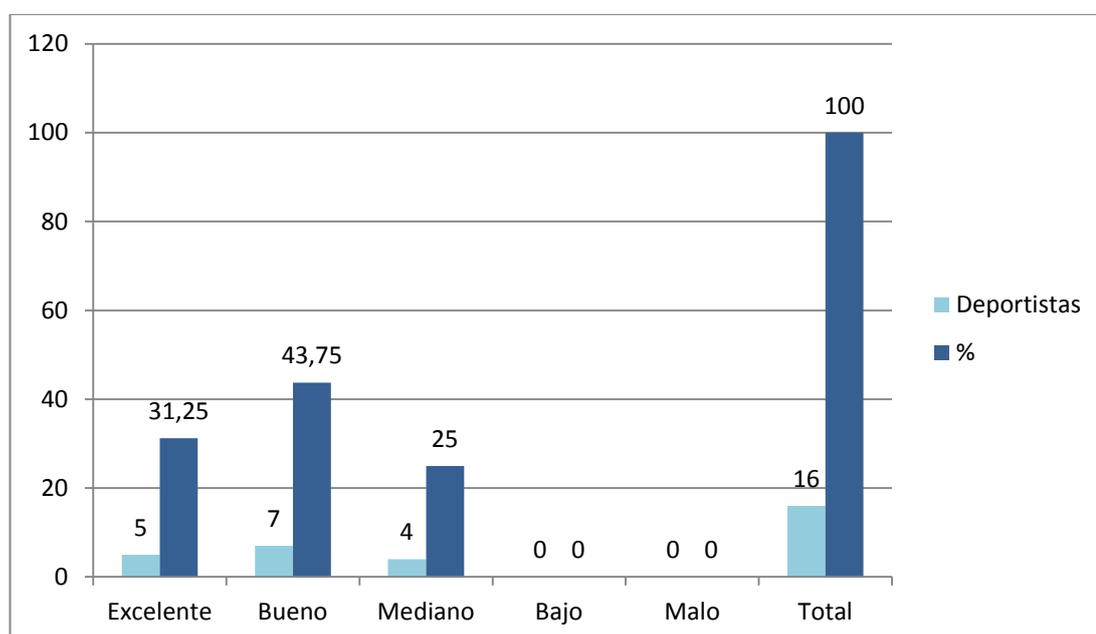
Posición de comienzo: Descalzo, el alumno se sienta con las piernas extendidas y las plantas de los pies colocadas contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas sobre el aparato

	Junior	Inferior	Intermedi a	Superior
Excelente	5	7	2	1
Bueno	7	5	5	7
Mediano	4	5	5	10
Bajo	0	0	3	1
Malo	0	1	2	1
Total	16	18	17	20



Categoría Junior

Repuestas	Deportistas	%
Excelente	5	31,25
Bueno	7	43,75
Mediano	4	25
Bajo	0	0
Malo	0	0
Total	16	100

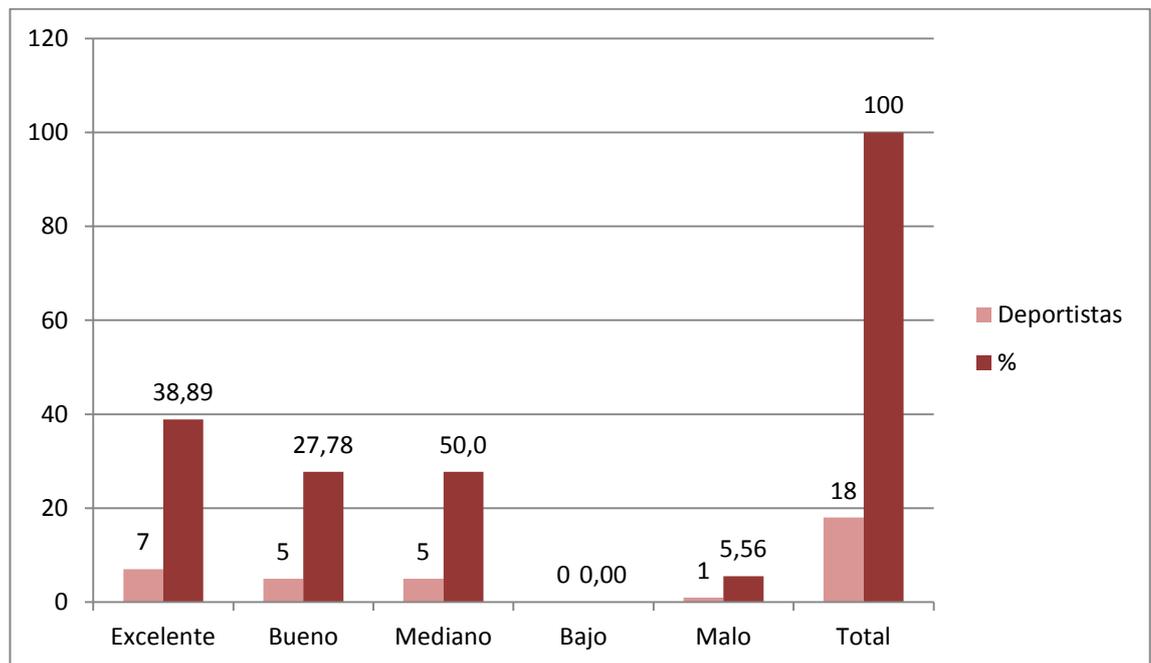


De 16 Jugadores que pertenecen a la categoría junior, cinco deportistas tienen excelente rendimiento lo que equivale al 31,25% siete deportistas tienen buen rendimiento lo que corresponde al 43,75%, cuatro deportistas, tienen mediano rendimiento lo que equivale al 25%

Por ser una prueba un tanto no muy difícil pero tampoco muy fácil los resultados mejoran en esta categoría teniendo así el 43% de deportistas en buena condición y un 31% de deportistas con una excelente condición física.

Categoría inferior

Repuestas	Deportistas	%
Excelente	7	38,89
Bueno	5	27,78
Mediano	5	27,78
Bajo	0	0,00
Malo	1	5,56
Total	18	100

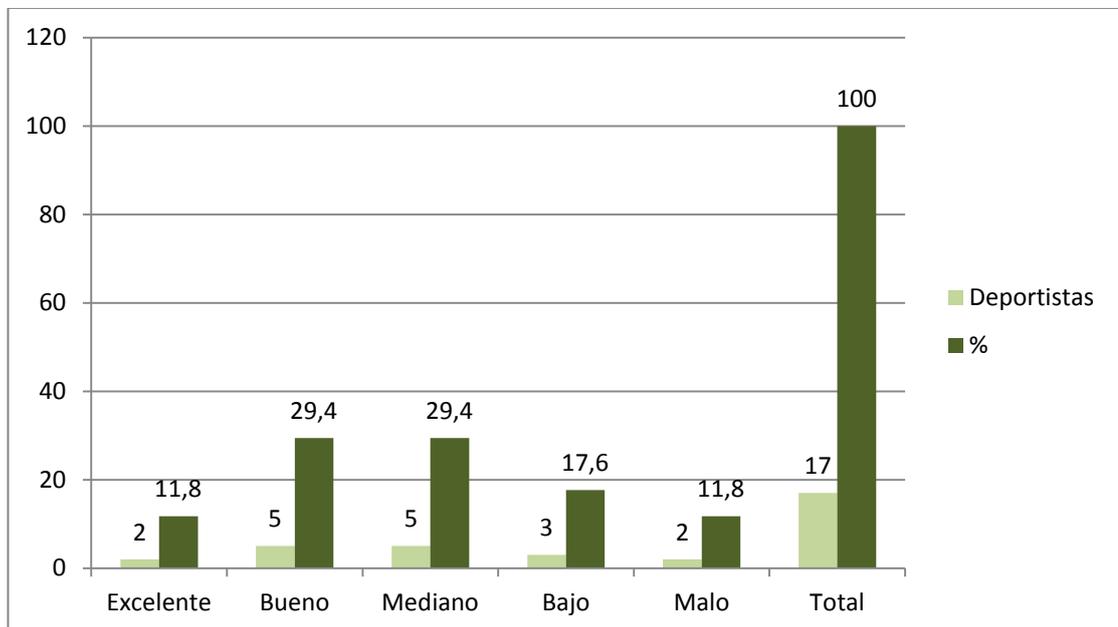


16 Jugadores pertenecen a la categoría inferior, que siete deportistas tienen un excelente rendimiento lo que equivale al 38,89%, cinco deportistas tienen buen rendimiento que corresponde al 27,78%, cinco deportistas tienen un mediano rendimiento lo que equivale al 27,78%, y un deportista tiene un mal rendimiento lo que corresponde al 5,56%

En esta categoría mejoran mucho sus resultados por lo que en un mayor porcentaje de deportistas tienen un excelente rendimiento.

Categoría intermedia

Repuestas	Deportistas	%
Excelente	2	11,8
Bueno	5	29,4
Mediano	5	29,4
Bajo	3	17,6
Malo	2	11,8
Total	17	100

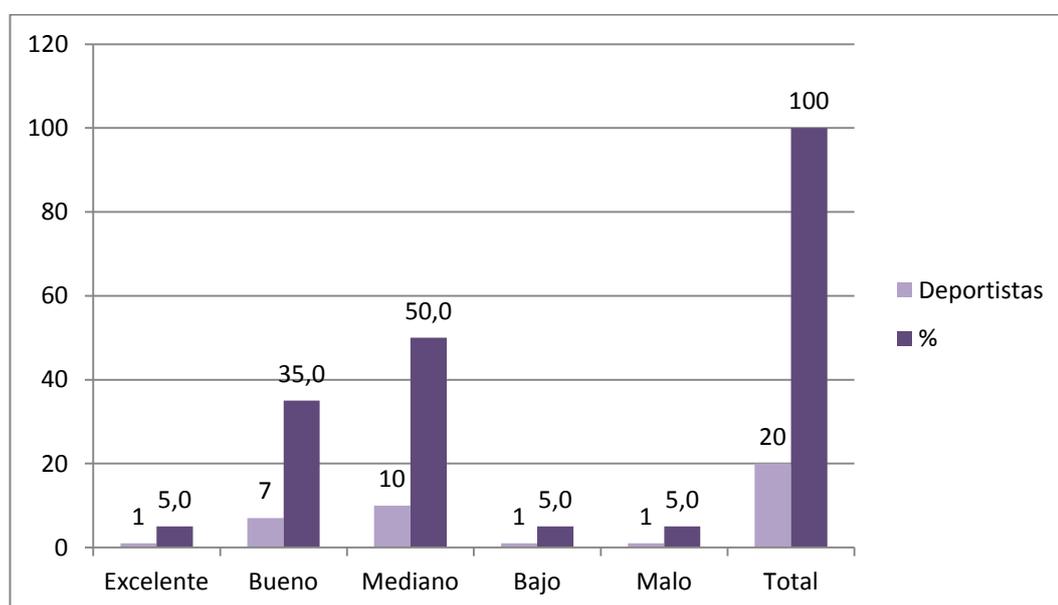


De 17 Jugadores que pertenecen a la categoría intermedia, dos deportistas tienen un excelente rendimiento que equivale al 11,8%, cinco deportistas tienen buen rendimiento lo que corresponde al 29,4%, cinco deportistas tienen un mediano rendimiento que equivale al 29,4%, tres deportistas, tienen bajo rendimiento lo que corresponde al 17,6% y dos deportistas con el 11,8% tienen un mal rendimiento

Esta categoría que nos mostraba buenos resultados aquí dio un tras pie muy grande, teniendo así resultados malos bajos y medianos

Categoría superior

Columna1	Deportistas	%
Excelente	1	5,0
Bueno	7	35,0
Mediano	10	50,0
Bajo	1	5,0
Malo	1	5,0
Total	20	100



20 Jugadores que pertenecen a la categoría superior, un deportista tiene excelente rendimiento lo que corresponde al 5%, siete deportistas tienen buen rendimiento lo que equivale al 35%, diez deportistas tienen un mediano rendimiento, lo que equivale al 50% un deportista, con el 5% y 1 deportista tienen bajo rendimiento que corresponde al 5% y un deportista tiene un mal rendimiento lo que equivale al 5%.

El resultado de esta categoría muestra un rendimiento que tiene varios resultados pero con el 50% de rendimiento nos da a conocer que los deportistas están con un mediano rendimiento

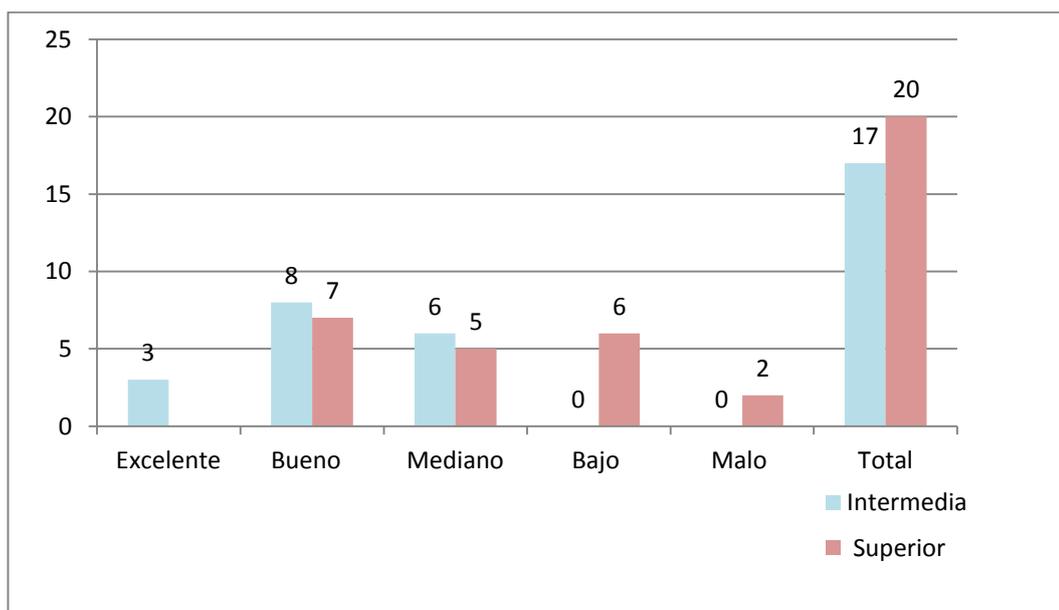
Test de Cooper

Otras denominaciones: Test de los 12 minutos. Objetivo: Valorar la resistencia aeróbica. Determinar el VO₂ máximo.

Desarrollo: Consiste en cubrir la máxima distancia posible durante doce minutos de carrera continua. Se anotara la distancia recorrida al finalizar los doce minutos. El resultado se puede valorar en la tabla.

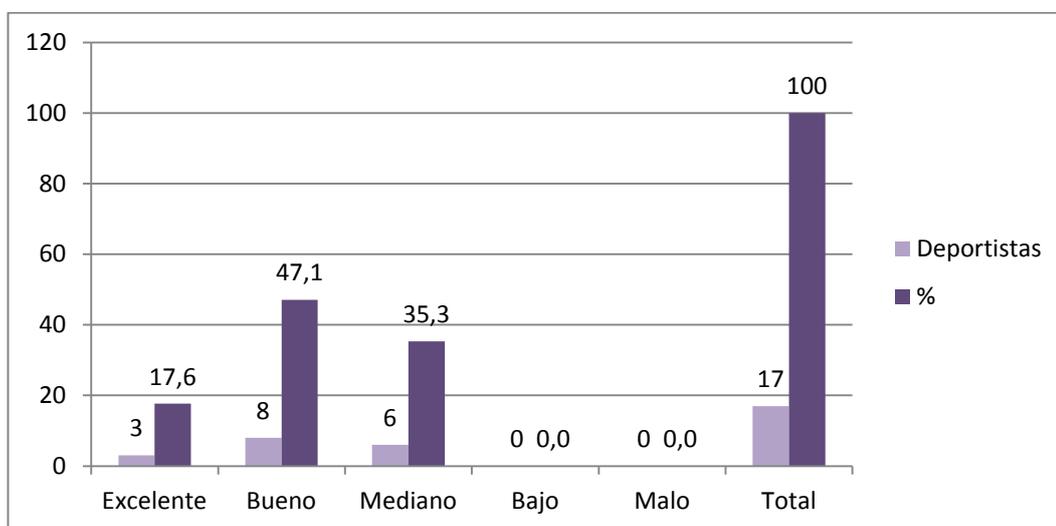
$$\text{VO}_2 = 22,351 \times \text{Distancia (Km.)} - 11,288$$

	Intermedia	Superior
Excelente	3	
Bueno	8	7
Mediano	6	5
Bajo	0	6
Malo	0	2
Total	17	20



Categoría Intermedia

	Deportistas	%
Excelente	3	17,6
Bueno	8	47,1
Mediano	6	35,3
Bajo	0	0,0
Malo	0	0,0
Total	17	100



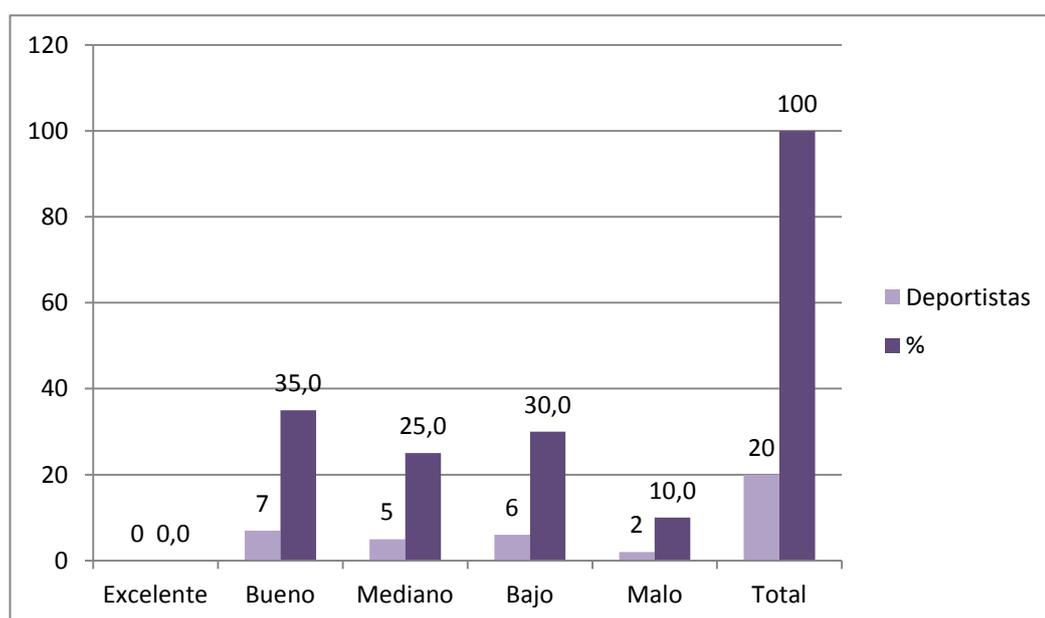
Con 17 jugadores que pertenecen a la categoría intermedia observamos que tres deportistas tienen un excelente rendimiento lo que equivale al 17,6%, ocho deportistas tienen buen rendimiento lo que equivale al 47,1%, seis deportistas tienen un mediano rendimiento lo que equivale al 35,3%.

Esta prueba es la más dura por llamarla así por lo que solo se tomó en cuenta a la categoría intermedia y superior para el desarrollo de esta prueba y porque esta prueba no puede ser aplicada a las otras categorías.

Los resultados que arrojaron esta prueba es que el 47% de los deportistas tienen un buen rendimiento en este test.

Categoría Superior

	Deportistas	%
Excelente	0	0,0
Bueno	7	35,0
Mediano	5	25,0
Bajo	6	30,0
Malo	2	10,0
Total	20	100



De 20 jugadores que pertenecen a la categoría superior, siete deportistas tienen buen rendimiento que equivale al 35%, cinco deportistas tienen un mediano rendimiento que corresponde al 25%, seis deportistas, tienen bajo rendimiento lo que equivale al 30% y dos deportistas tiene un mal rendimiento lo que equivale al 10%.

En esta categoría superior los resultados no son tan alentadores por lo que el porcentaje de la tabla muestra que no existe ni un solo deportista excelente más bien que el rendimiento fluctúa entre bueno y bajo.