



IdaClass

CURSO DE
PERSONAL TRAINER

CLASE N°8

• **EVALUACIONES Y TESTEOS** •

Profesor Esteban Dichiera

• INTRODUCCIÓN •

Es conocido en el ámbito del deporte, la educación física y el entrenamiento físico, que son utilizados los denominados tests para el control del estado del deportista y que estos están constituidos por una serie de mediciones preestablecidas como parte de la labor sistemática del profesor de la actividad físico motriz, estos permiten conocer variables del entrenamiento que permiten corregir posibles deficiencias en la planificación.

Para realizar un trabajo exitoso en las condiciones actuales en el deporte, se hace imprescindible acciones de control y valorar la información de las influencias de los diferentes estímulos que recibe el organismo del deportista durante el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo, como son: el carácter de la influencia de los estímulos, la dinámica de la forma deportiva y de muchos otros índices importantes de la preparación del deportista, en cuanto a, la preparación física, técnico táctica, teoría, entre otras. La solución de los problemas en cuestión, se pueden materializar con la ayuda de los tests pedagógicos, la cual resulta el cuadro objetivo de una situación determinada para poder tomar las dediciones correctivas al respecto, según la situación y fase de la preparación o cualquier ciclo de la planificación.

• DESARROLLO •

El vocablo test traducido del ingles significa (prueba, investigación). Actualmente presenta el siguiente significado, así como clasificación, dado por Matveev (1965).

“Test: Son las tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicio físico, los cuales están sujetos a determinadas leyes estadístico – matemáticas y son aplicadas con el objetivo de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad del hombre”.

• TESTEOS PRÁCTICOS •

- Encaminados a evaluar el nivel alcanzado en las acciones motrices tanto en las acciones técnico-tácticas como de rendimiento general. La ubicación de los tests pedagógicos en el plan de entrenamiento es un aspecto de gran importancia, el cual debe conocer y manejar con facilidad el entrenador o pedagogo.
- Se recomienda una batería de pruebas al inicio y al final de cada fase. Esta debe estar acompañada de tests que recojan las siguientes informaciones: aspectos médicos, psicológicos, físicos, técnicos, tácticos, teóricos.
- Durante los diferentes mesociclos, microciclos, debemos de intercalar diferentes tests para evaluar el desarrollo según los objetivos de cada ciclo que permita de forma correctiva y oportuna realizar cambios necesarios, estos permitirán evaluar desde el estado inicial hasta las transformaciones urgentes provocadas por la carga por su acumulación permitiendo hacer posibles pronósticos de un resultado.

The background features several overlapping, semi-transparent shapes in shades of light blue and lavender. These shapes are primarily rounded rectangles and circles, some of which are elongated into thin, diagonal bars. The overall effect is a modern, minimalist design.

• TESTS DE FUERZA •

• ABDOMINALES •

- Realizar la mayor cantidad de abdominales posibles en un minuto, manteniendo una buena ejecución. Recostado, con las manos cruzadas detrás de la cabeza, piernas flexionadas y separadas, elevar el tronco exhalando por la boca y bajar inspirando por la nariz. Mantener la cabeza alineada con la espalda para no hacer fuerza con el cuello. Elevarse hasta 45 grados únicamente.

EDAD	MALO	MEDIO	BUENO	EXCELENTE
34 o menos	15-29	30-44	45-59	60
35-44	10-24	25-39	40-49	50
45 o más	5-14	15-24	25-39	40

• FLEXIONES DE BRAZOS •

- Realizar la mayor cantidad de flexiones de brazos posibles en un minuto, manteniendo una buena ejecución. Con el cuerpo alineado y los pies juntos, las manos separadas a ancho de hombros, bajar flexionando brazos e inspirando por nariz, y subir extendiendo brazos y exhalado por boca.

EDAD	MALO	MEDIO	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
20-29	Menos de 20	20-34	35-44	45-53	54
30-39	Menos de 15	15-23	24-34	35-43	44
40-49	Menos de 12	12-19	20-29	30-38	39
50-59	Menos de 8	8-14	15-23	24-33	34
60 o más	Menos de 5	5-9	10-19	20-28	29



• TESTS DE FLEXIBILIDAD •

• TREN SUPERIOR •

- Tomar una cuerda o bastón con ambas manos delante del cuerpo y llevar los brazos hacia atrás, manteniendo la menor distancia posible entre las manos, sin flexionar los codos. Hacerlo varias veces. Medir la distancia entre los pulgares de las manos, medir el ancho de hombros (la distancia entre los acromiones, los huesos salientes del extremo de las clavículas), y restarle el resultado del mejor intento.

MALO	MEDIO	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
50 cm o más	41-49 cm	31-40 cm	21-30 cm	20 cm o menos

• TREN INFERIOR •

• Sentado con piernas extendidas y juntas, con los pies perpendiculares al piso (como si estuviesen apoyados contra una pared), llevar el torso hacia delante con los brazos extendidos, tratando de llegar con los dedos de las manos a tocar los pies, o pasarlos. Colocar una regla o centímetro a la altura de la punta de los pies, haciendo coincidir la marca de 23 cm con los dedos de los pies. Medir hasta donde llega la punta de los dedos de las manos.

MALO	MEDIO	BUENO	MUY BUENO
Menos de 23 cm	23-29 cm	30-35 cm	Más de 35 cm