

Área: Ciencias de la Salud Humana

Comunicaciones de Investigaciones: Salud Humana: Casos y abordajes

Análisis de las capacidades físicas y coordinativas en estudiantes de primer semestre de la profesional en deporte de la UMB

Analysis of physical and coordinative abilities in first semester students of the professional in sports sciences

Marin Morales, Carlos Arturo; Gongora Chambo, Michael Andres y Rodrigues Bezerra, Diego

Grupo de investigación de biomecánica- Línea de investigación de actividad física y salud. Universidad Manuela Beltrán. Bogotá, Colombia.

Contacto: carlos-morales1998@outlook.com

Palabras clave: Fuerza; Velocidad; Resistencia

Key Words: Strength; Speed; Endurance

Sabemos que cada ser humano posee un conjunto de capacidades físicas las cuales son los elementos esenciales para poseer lo que llamamos y conocemos como condición física, la diferencia es que varía en cada individuo dependiendo de la calidad y el desarrollo de sus capacidades físicas. Estas se desarrollan y perfeccionan a lo largo de la vida de cada sujeto por medio de actividades físicas, deportes, y juegos deportivos y/o lúdicos ya que involucran movimiento y exigen el uso de cada una de estas aptitudes para ser realizadas de la mejor manera posible. Las personas encargadas de que estas capacidades se desarrollen desde la primera etapa de nuestra vida son los profesionales en educación física, los cuales tuvieron una preparación idónea para lograr transmitir sus conocimientos y experiencias en el área de la motricidad humana. El objetivo general de esta investigación fue identificar las capacidades físicas y coordinativas en los estudiantes de primer semestre de la profesional en deporte de la UMB (Universidad Manuela Beltrán). Para esta investigación el diseño de investigación fue no experimental de tipo transversal con un alcance descriptivo con enfoque cuantitativo, Los análisis se realizaron bajo los siguientes test: Test de escalera; Test de illinois; Test de flamenco, Sit and reach; Test de salto vertical; Course navette; Dinamometría prensil; Test T; Los resultados obtenidos en el test de escalera que evalúa la coordinación especial un promedio (6,81 sg), en el test de illinois-agilidad fue de (12,08 sg), test de flamenco-equilibrio (2,38 fallos); ya en las capacidades físicas se identificaron estos valores, test de dinamometría-prensil fue de (47,7 Kg), Test T-velocidad (12,03 sg), Sit and reach-flexibilidad fue de (25,46 cm), course navette con valores de (41,7 ml.kg. min). Mediante la investigación se creará un banco motor con los datos de los jóvenes universitario que sirva como plan de intervención a lo largo de su proceso de formación universitaria; ya que en la medida de las ca-

pacidades coordinativas el 60 % de los evaluados presentaron errores en su ejecución y dificultades al realizarlo, en la resistencia el 60,89 se encuentra por debajo de los valores adecuados; el equilibrio se evidenció que el 20% se encuentra en los niveles bajos. Tanto las capacidades físicas como coordinativas son esenciales en nuestro quehacer profesional ya que nos permiten desarrollarnos de manera adecuada en el proceso de enseñanza-aprendizaje.