

GUÍA TÉCNICA PARA LAS MEDICIONES

A continuación, encontrará los pasos ejemplificados de cada una de las mediciones requeridas, los deberá seguir al pie de la letra para toma y envío de información:

PERÍMETRO DE BRAZO: El brazo debe estar descubierto y relajado al costado del cuerpo, la palma debe mirar hacia el muslo. Se mide en el punto medio.



PERÍMETRO CAJA TORÁCICA: Para realizar esta medida el deportista debe estar de pie, la cinta métrica debe pasar por encima de las tetillas en el caso de los hombres y de los pezones en el caso de las mujeres, posterior se mide toda la circunferencia del deportista en la fase intermedia de la respiración. No puede estar en estado de inspiración ni espiración profunda.



PERIMETRO DE PIERNA: para esta medición el deportista debe estar relajado, y manteniéndose de pie debe medir la parte más gruesa de la pierna, bajo los glúteos.



PERÍMETRO DE CADERA: para esta medición el deportista debe estar de pie, con los glúteos relajados y los pies juntos. La cinta métrica debe rodear la cadera a nivel del máximo relieve de los trocánteres mayores.

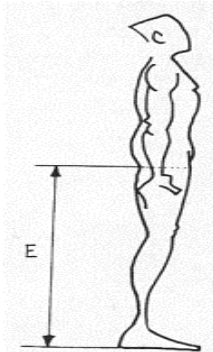


PERÍMETRO DE CINTURA: se toma la medida de la circunferencia de la cintura en el punto más amplio, a la altura del ombligo



MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

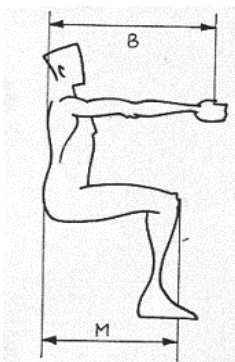
(E)= ENTREPIERNA



Fuente: Manual del Ciclista

(E) Para esta medición el deportista debe estar de pie y descalzo, separar los pies a una distancia similar a la anchura existente entre ambos pedales en la bicicleta. Con un libro que tenga un canto de 1,5 cms de ancho, se realiza una ligera presión vertical, tal y como sentiría la presión del sillín. Se toma como referencia Desde el borde del libro hasta el piso.

(B)=BRAZO (M) FEMUR

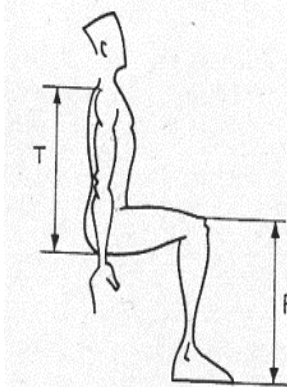


Fuente: Manual del Ciclista

(M) Para esta medición el deportista debe estar sentado sobre un taburete sin respaldo, que permita una flexión de 90° de rodillas, apoyarse bien en la pared, no solo espalda, sino también la cadera, se toma la distancia horizontal entre la pared y el polo anterior de la rótula.

(B) En la misma posición, cogemos un lápiz y cerramos la mano, y elevamos el brazo hasta la horizontal, con cuidado de no adelantar el hombro, ni atrasarlo, procurar una postura normal. Se mide la distancia entre el lápiz y la pared en una línea que discurre paralela al suelo

(F)=TIBIA
(T)=TRONCO

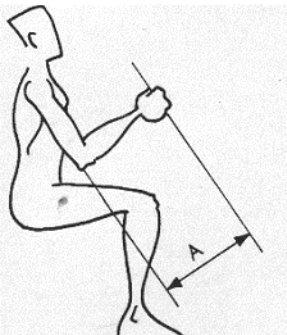


Fuente: Manual del Ciclista

(F) En la misma posición anterior, y con un ángulo de rodilla de 90° y la planta del pie totalmente apoyada en el suelo, se mide la distancia vertical entre el suelo y el polo superior de la rótula.

(T) En la misma posición, y con la espalda vertical y bien apoyada en la pared, se mide la distancia vertical existente entre el plano de la silla y la parte superior de la clavícula en su unión con el acromion.

(A) ANTEBRAZO



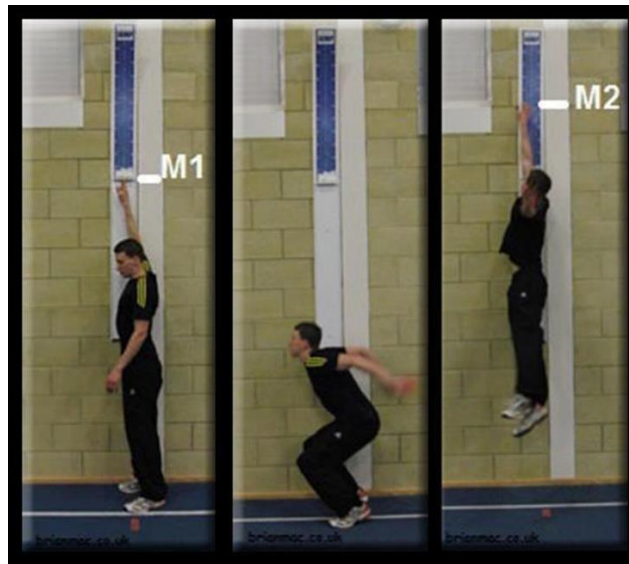
Fuente: Manual del Ciclista

(A) Se coloca el brazo flexionado en un ángulo de 45° por el codo, y se mide la distancia entre el lápiz que agarramos con el puño cerrado, y el olecranon (parte posterior del codo).

SALTOS

Antes de iniciar los test físicos debes de calentar muy bien, por lo menos 10 minutos o como estés acostumbrado a calentar, la idea es que incluyas saltos.

SALTO DE ALTURA O SALTO VERTICAL



Fuente: brianmac.co.uk

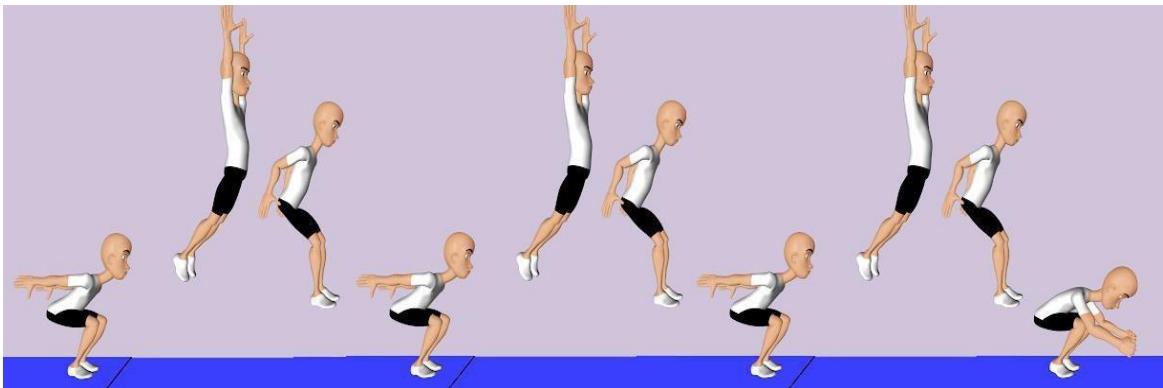
Al inicio del test mantén los pies planos sobre el suelo y estira el brazo hacia arriba lo más alto posible. Registra la distancia alcanzada (recuerda tener los pies completamente planos en el suelo).

Medida tras el salto:

Sepárate aproximadamente a 1-2 palmos de la pared; flexiona ligeramente las piernas y salta hacia arriba lo más alto posible. Toca la pared en el punto más alto del salto; el dedo corazón untado de tiza, habrá dejado una marca en la pared, luego con una cinta métrica registra la altura alcanzada.

Puedes realizar la prueba hasta tres veces. La altura más elevada de los tres intentos, es la que insertarás en los datos.

SALTOS SEGUIDOS CON PIERNAS JUNTAS



Fuente Salto horizontal: adaptado de <http://www.wikihow.com/images/a/ae/Train-for-Parkour-Step-8.jpg>
Wikipedia CC BY-NC-SA 3.0

Se pinta una línea de inicio donde estarán las puntas de los zapatos del deportista el sujeto se colocará de pie tras la línea de salto (sin pisarla) y de frente a la zona de caída; los pies tienen que estar a la misma altura, ligeramente separados.

El deportista flexionará el tronco y las piernas, puede balancear los brazos para realizar posteriormente, el movimiento explosivo de salto hacia delante al tocar el piso inmediatamente realiza el segundo salto y al tocar el piso de nuevo realizan el tercer salto, marcando allí donde llega la punta de sus pies, la distancia se tomará desde la línea de inicio.

La caída debe ser equilibrada, no permitiéndose ningún apoyo posterior con las manos en el suelo.

TEST DE COOPER

Es una prueba de resistencia basada en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos, estableciendo una velocidad constante.

Para el Test de Cooper el deportista deberá tener presente las siguientes recomendaciones:

- Utilizar ropa cómoda, preferiblemente deportiva.
- Realzar el test en una zona donde pueda correr (un campo libre, preferiblemente amplio)
- Reloj para la medición

Nota: con un reloj GPS es más factible hacer esta medición, ya que nos va a indicar con un soporte qué tiempo y distancia nos arroja el recorrido realizado.



TEST EN BICICLETA

50 metros velocidad

Este test consiste en sacar la mayor velocidad que se pueda en 50 mts, se traza una raya de inicio donde el corredor viene a 20 kms x hora y acelera al máximo durante 50 mts; de este test marcara su velocidad máxima, está la puede marcar con un reloj de los quenormalmente se usan en ciclismo o igualmente con una app del teléfono.

Test de 1600 metros

Este test consiste en recorrer los 1600 mts en menor tiempo posible, se traza una raya de inicio donde el corredor saldrá de cero sostenido por alguien e iniciara el recorrido, está la puede marcar con un reloj de los que normalmente se usan en ciclismo o igualmente con una app del teléfono.

<https://www.dietfarma.com/antropometria/guia-rapida-de-toma-de-medidas>

GLOSARIO

Inspiración: La inspiración o inhalación es el proceso por el cual entra aire, que contiene el oxígeno desde un medio exterior hacia el interior de los pulmones. La comunicación de los pulmones con el exterior se realiza por medio de las vías aéreas superiores (tráquea, laringe, faringe, cavidades nasal y bucal). (Inspiración y espiración: sites google. Recuperado de <https://sites.google.com/site/proyectorrespiracion2b/capitulo-2/tipos-de-respiracion/inspiracion-y-espiracion>).

Espiración: La exhalación o espiración es el fenómeno opuesto a la inspiración, durante el cual el aire sale de los pulmones eliminando el dióxido de carbono. Es una fase pasiva de la respiración, porque el tórax se retrae y disminuyen todos sus diámetros por su propiedad física de elasticidad, sin intervención de la contracción muscular, volviendo a recobrar el tórax su forma primitiva. Los músculos puestos en juego, al dilatarse el tórax, se relajan en esta fase; las costillas vuelven a su posición inicial así como el diafragma. (Inspiración y espiración: sites google. Recuperado de <https://sites.google.com/site/proyectorrespiracion2b/capitulo-2/tipos-de-respiracion/inspiracion-y-espiracion>)

Trocánteres: Esta estructura prominente y relativamente fácil de palpar pertenece al fémur, el hueso más largo del cuerpo humano, y sirve de inserción a muchos músculos que participan en el movimiento y estabilidad de la cadera, como el glúteo medio. (Fisiosaludable. (2018). Trocánter mayor y menor. Fisiosaludable. Recuperado de <https://fisiosaludable.com/conceptos/283-trocanter-mayor>)

Perímetros: Son los contornos corporales, medidos con una cinta flexible e inextensible, y expresados en centímetros. Al realizar la medición no se debe comprimir los tejidos blandos de la zona. (Medidas antropométricas: Perímetros. sites google. Recuperado de <https://sites.google.com/site/medidasantropometricasgrupo4/medidas/medidas-directas/perimetros>)

Rotula: El concepto se emplea para nombrar al hueso que se ubica en la parte anterior de la rodilla y que permite la articulación entre la tibia y el fémur. (Definición. De. (2008-2020). Definición de rotula. Recuperado de <https://definicion.de/rotula/>)

Clavícula: La clavícula es el hueso del ser humano que se localiza en el sector superior del pecho, con apariencia de una letra S, vinculan el tórax y los miembros superiores. (Definición. De. (2008-2020). Definición de clavícula. Recuperado de <https://definicion.de/clavicula/>)

Acromion: El acromion es una estructura del miembro superior, más específicamente de la escápula, que se encuentra situado sobre la articulación del hombro. Esta estructura, produce una curva y se une con otro hueso del hombro llamado clavícula. (Fisioonline todo sobre fisioterapia. Hueso acromion. Recuperado de <https://www.fisioterapia-online.com/glosario/hueso-acromion#:~:text=El%20acromion%20es%20una%20estructura,hueso%20del%20ho>)

mbro%20llamado%20clav%C3%ADcula.)

Taburete: Asiento sin brazos ni respaldo, para una persona. (Real Academia Española. (2019). Taburete. Recuperado de <https://dle.rae.es/taburete>)