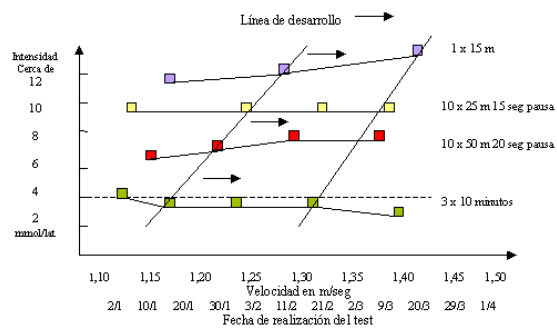


TEST DE CAMPO



Carlos Yeray Lobato Aragón

Seleccionador Minibasket Femenino Cádiz

Entrenador CAI- Gymnástica Portuense

Pretemporada, período de evaluaciones iniciales. Obtener el máximo de información para luego formular juicios. Ese es el principal objetivo que nos marcamos durante estas fechas. Pero, ¿lo evaluamos todo?

Como entrenadores debemos recurrir a ciertas herramientas que nos permitan hacer una valoración en cuanto a determinada cualidad o habilidad; y esto en el caso de la condición física, en muchas ocasiones nos resulta bastante complicado.

Los test de campo tienen una triple ventaja en cuanto esta recopilación de información. Nos permitirá:

- a. Comparar los resultados obtenidos por un sujeto, respecto a una escala de valores
- b. Comparar la evolución de un sujeto sobre una cualidad en concreto a lo largo de un determinado período de tiempo
- c. Nos permitirá ir creando un baremo de calificación propia

El uso de batería de test, nos permitirá mejorar los puntos débiles o mejorar los aspectos más positivos del sujeto. Se trata de conocer lo mejor posible la condición física que se posea en cada momento.

Estos test además permiten ser realizados sin necesidad de medios sofisticados, por lo que su uso es muy adecuados en clubes de cantera y amateur. Si bien lo ideal es tener un preparador físico que sea responsable de esta área, la realidad es bien distinta y esta al igual que muchas otras competencias, deben ser desarrolladas por el propio entrenador. Así que intentaremos ofrecer unas sencillas herramientas para facilitarnos este trabajo.

Prueba:	Equilibrio estático
Cualidad física:	EQUILIBRIO
DESARROLLO:	Sobre un plano elevado unos 20cm de altura y no más de 30 cm de anchura, elevar una pierna el frente, al tiempo que ambos brazos. Todo ello con los brazos cerrados. Se debe permanecer en esta posición el mayor tiempo posible.
RECOGIDA	Se tomará el tiempo desde el inicio hasta la pérdida del equilibrio total o parcial
DATOS:	(movimientos exagerados de brazos y/o piernas). Se toma el mejor de tres intentos.

Prueba:	Equilibrio dinámico
Cualidad física:	EQUILIBRIO
DESARROLLO:	Saltar rotando sobre el eje vertical con caída sobre ambos pies sin pérdida de equilibrio.
RECOGIDA	Se considerará el ángulo de rotación obtenido, a partir de la posición de partida
DATOS:	(por ejemplo quedar mirando en sentido contrario al inicial supone 180°). Se considera salto nulo la pérdida de equilibrio o caer con los pies separados. Se realizarán 3 intentos con la toma del mejor de ellos (máx. 360°).

Prueba:	Extensión de tronco (Arriba)
Cualidad física:	FLEXIBILIDAD
DESARROLLO:	En posición de tendido prono (boca abajo), con las pernas sujetas y el dorso de las manos colocado a la espalda, sobre los glúteos, separar el tronco del suelo, elevándolo lo más posible.
RECOGIDA	Se medirá la distancia desde el suelo hasta el hueco definido por ambas
DATOS:	clavículas debajo de la nuca.

Prueba:	Flexibilidad profunda
----------------	-----------------------

Cualidad física:	FLEXIBILIDAD
-------------------------	--------------

DESARROLLO: Con los pies separados a la distancia de los hombros, realizar una flexión profunda de tronco y piernas, introduciéndolos brazos entre las mismas, lo más atrás posible. No será válido realizar sacudidas con los brazos, levantar parte de los pies del suelo, o llevar una mano más atrás que la otra.

Este ejercicio puede realizarse colocando dos elementos de unos 50 cm., (sillas, etc.) junto a la pared, separados unos 50cm. y con una barra apoyada en ambos y se colocan los talones apoyados en dicha barra.

RECOGIDA La medición se realizará sobre una cinta métrica con el cero situado bajo la barra

DATOS: y extendida hacia la pared. Se coloca un taco de 1 cm. de grosor sobre la misma que habrá que desplazar con los dedos de ambas manos unidas.

Se tomarán los centímetros que se haya desplazado el taco desde la posición cero de la cinta.

Se recoge el mejor de tres intentos.

Prueba:	Detente (contra movimiento)
----------------	-----------------------------

Cualidad física:	POTENCIA (Fuerza elástica)
-------------------------	----------------------------

DESARROLLO: Situados lateralmente junto a una pared, elevar el brazo más próximo a la misma, marcando una línea (con tiza) con el brazo extendido alcanzando la máxima altura posible (sin elevar pies). Se realizan una o varias flexiones de piernas y se salta señalando con la tiza lo más alto posible.

RECOGIDA Se medirá la distancia obtenida entre ambas señales. Mejor de tres intentos.

DATOS:

Otra fórmula es la siguiente. Valor= peso corporal x altura en cm. / 100

Prueba:	Triple salto (Parado)
Cualidad física:	POTENCIA
DESARROLLO:	Partiendo de parado desde una señal a una distancia del posible punto de caída (según edad y grado de entrenamiento, entre 3,5 m. mínimo de la tabla y los 8,5 m. máximo) que se producirá sobre una colchoneta; realizar tres saltos consecutivos, el primero a la pata coja, el segundo desde la pierna de caída a la contraria y el tercero cayendo con ambos pies juntos.
RECOGIDA	Se mide la distancia desde la señal inicial (punta de los pies) hasta los talones
DATOS:	del punto de caída (o cualquier otro segmento que haya tocado el suelo más atrás). Se pueden realizar cuatro intentos alternando la pierna de salida. Se considerará el mejor de los cuatro.

Prueba:	Reflejos
Cualidad física:	VELOCIDAD REACCION
DESARROLLO:	Con un lápiz de 15cm con una marca cada 15 cm., situar la parte inferior a la altura de los dedos pulgar e índice, próximos entre sí sin llegar a tocarse (formando un círculo). Dejar caer el lápiz sin previo aviso cerrando la mano el ejecutante tratando de atrapar el lápiz lo más rápidamente posible.
RECOGIDA	Se toman los centímetros que se introducen en la mano. Si se introduce en su
DATOS:	totalidad, se puntuará sobre 15cm. Se considerará el mejor de tres intentos

Prueba:	Reflejos. Salidas
Cualidad física:	VELOCIDAD REACCION
DESARROLLO:	Realizar siete salidas desde las siguientes posiciones: <ol style="list-style-type: none">1. Sentado con piernas extendidas al frente y manos apoyados en los muslos.2. Sentado con piernas flexionadas al pecho abrazándolas con las manos entrelazadas3. Sentado en los talones de rodillas, con manos en los muslos4. De rodillas con ambas manos apoyadas en el suelo (tronco horizontal)5. Decúbito supino (boca arriba) con los pies en dirección a la carrera y manos pegadas a los lados del cuerpo.6. Decúbito supino (boca arriba) con la cabeza en dirección a la carrera y manos pegadas a los lados del cuerpo.7. Decúbito prono (boca abajo) con la cabeza en dirección a la carrera y manos pegadas a los lados del cuerpo. <p>En cada ocasión se colocará el segmento más avanzado a la altura de la línea de salida.</p>
RECOGIDA	Tomar los tiempos a los 10 metros de la línea de salida eliminando el mejor y el
DATOS:	peor resultado, y extraer la media de los cinco restantes

Prueba:	Tapping (frecuencia pies)
Cualidad física:	VELOCIDAD GESTUAL
DESARROLLO:	Sobre un escalón de 20 cm. subir y bajar realizando 20 apoyos alternativos de un pie (40 con ambos) a la mayor velocidad posible comenzando con un pie sobre el escalón e iniciándose la cuenta a la subida del otro.
RECOGIDA	Se toma el tiempo cuando se haya realizado el 20º apoyo
DATOS:	

Prueba: Agilidad

Cualidad física: AGILIDAD

DESARROLLO: Se coloca una pelota de tenis en cada uno de los ángulos formados por un cuadrado de 10m. de lado. Se determina un punto medio y se coloca en el mismo una raqueta de tenis o una tapa de unos 30cm., en la cual habrá que ir depositando las cuatro pelotas, de una en una, sin dejarlas caer.

El sujeto parte del centro en dirección a una de las cuatro esquinas y recoge la pelota, depositándola en el centro y siguiendo hacia la esquina opuesta para realizar la misma operación hasta completar las cuatro esquinas.

RECOGIDA Se toma el tiempo desde la salida hasta que se deposita la última pelota.

DATOS:
