



PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: PROTOCOLOS DE REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS

1)

30 METROS LANZADOS:

a) Material:

- ❑ Recta de atletismo de 70 m. Mínimo.
- ❑ Dos vallas o postes
- ❑ Un cronómetro.

b) Posición inicial:

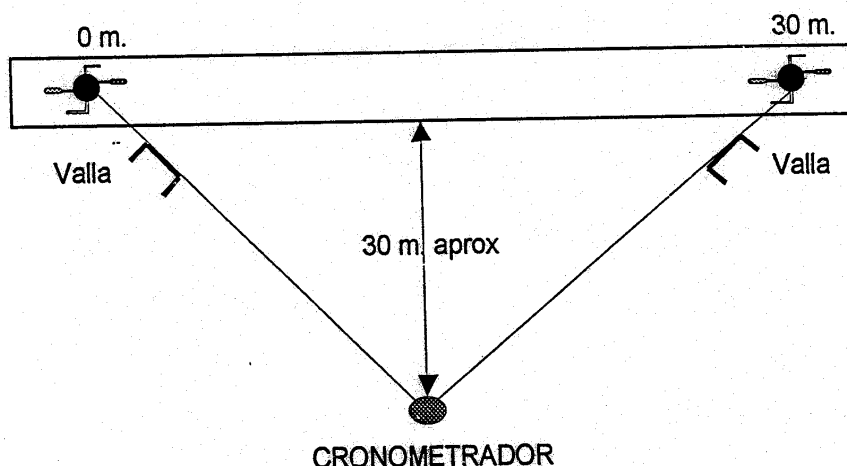
- ❑ De pie en posición de salida alta para esperar la señal de salir.

c) Ejecución:

- ❑ Dentro de la zona de aceleración y sin pisar la raya, el corredor saldrá con el objetivo de alcanzar la máxima velocidad al llegar a la raya de los 20 m. Y mantenerla hasta la línea de llegada (50 m).

d) Toma de datos:

- ❑ Para tomar los tiempos, el entrenador se colocará en un punto fijo, alejado unos 30 metros con respecto a la calle de ejecución, situado aproximadamente en la perpendicular con la mitad del tramo lanzado (metro 35 aproximadamente) y desde allí hará colocar a otro entrenador una valla, de tal forma que desde la perspectiva coincida con el pecho de un atleta situado encima de la línea de 20 metros en la calle en al que se va a ejecutar el test. Repetir la operación desde el mismo punto para colocar la valla de llegada (línea de 50 m).



- ❑ El atleta saldrá cuando esté preparado y el entrenador pondrá el cronómetro en marcha cuando el pecho del corredor llegue a la primera valla y lo parará al llegar a la segunda valla.
Se permitirá realizar la prueba en dos ocasiones y se anotará el mejor tiempo.

2) SALTO VERTICAL (*)

a) Material:

- ❑ Aparato especial de medición de salto vertical.

b) Posición inicial:

- ❑ De pie con los pies juntos bajo el aparato con un brazo completamente extendido hacia arriba, hasta tocar con los dedos (impregnados de magnesia, tiza, talco, etc.) el aparato.

c) Ejecución:

- ❑ Situado bajo el aparato con los pies separados aproximadamente la anchura de hombros en paralelo se realizara una flexión de piernas (no muy profunda pues perjudica). Saltar tan alto como se pueda y a la vez levantar el brazo hasta tocar el aparato en el punto lo más alto posible.

d) Toma de datos:

- ❑ Se realizará por la diferencia entre las dos marcas y se expresará en centímetros.
- ❑ Se permitirán dos intentos y se anotará el mejor.

(*) *El Consejo Superior de Deportes proporcionará, previa petición, unas plataformas de salto para la medición de esta prueba.*

3) LANZAMIENTO FRONTAL BALÓN MEDICINAL

a) Material:

- ❑ Balón medicinal 3 Kg.
- ❑ Cinta métrica.



b) Posición inicial:

- ❑ De frente a la dirección del lanzamiento con los pies separados aproximadamente la anchura de hombros en paralelo de forma cómoda, el balón cogido entre las manos detrás de la cabeza.

c) Ejecución:

- ❑ Realizar en primer lugar una ligera flexión de piernas, y a continuación una brusca extensión de piernas, tronco y brazos para lanzar el balón hacia delante.
- ❑ Los pies deben permanecer siempre en contacto con el suelo. No se puede saltar.

d) Toma de datos:

- ❑ Se realizará por la medición con cinta métrica desde donde se sitúen los pies hasta donde caiga el peso y se expresará en metros y centímetros.
- ❑ Se permitirán hasta seis intentos y se anotará el mejor.

4) FLEXIBILIDAD

a) Material:

- ❑ Aparato especial de medición de la flexibilidad.

b) Posición inicial:

- ❑ Situado sentado con las piernas extendidas bajo el aparato, descalzo y con los pies debajo de la regleta y tocando el fondo del aparato.

c) Ejecución:

- ❑ Flexionar hacia delante el tronco (sin permitir la más mínima flexión de las rodillas) y sin toma de impulso llevar los brazos lo más adelante que se pueda y tocar con los dedos la regleta de medición.

d) Toma de datos:

- ❑ Se realizará anotando los centímetros en positivo o negativo donde haya tocado el atleta con los dedos sobre la regleta de medición.
- ❑ El punto donde se tomará la referencia 0, será a 15 cm de la base de sustentación del deportista.



- Se permitirán dos intentos y se anotará el mejor.

5) TEST COOPER

a) Material:

- Cronómetro.
- Realizar el test en un terreno llano, en donde la zona de carrera esté perfectamente delimitada, y en donde la medición final pueda ser fácilmente realizable. Por ejemplo una pista de atletismo.

b) Posición inicial:

- De pie en posición de salida alta para esperar la señal de salir.

c) Ejecución:

- Recorrer la mayor distancia posible durante 12 minutos.

d) Toma de datos:

- Se realizará anotando los metros recorridos por cada deportista, para ello se anotarán las vueltas que cada corredor haya dado al circuito y se le sumarán los metros que correspondan, calculados haciendo volver al propio atleta desde el punto de finalización del test hasta la salida.

6) TEST COURSE NAVETTE

a) Material:

- Cinta magnetofónica o CD de la prueba.
- Aparato reproductor del sonido.
- Marcadores o cualquier tipo de señal lo suficientemente clara que delimite los 20 metros. (líneas dibujadas en el terreno, conos,...).
- Terreno llano y delimitado



b) Posición inicial:

- De pie en posición de salida alta para esperar la señal de salir.

c) Ejecución:

- Carrera de ida y vuelta en un espacio de 20 metros, regulando la velocidad mediante una cinta sonora que emitirá un pitido en intervalos regulares. Los propios corredores ajustarán la velocidad de carrera para encontrarse siempre que suene el pitido en un extremo u otro del recorrido de 20 metros. Es suficiente una precisión de más o menos 2 metros. La velocidad es lenta al principio, será más rápida y aumentará lenta y progresivamente cada minuto. Se trata de mantener el ritmo del test el mayor tiempo posible. Es importante mantener una línea de carrera, sin permitir giros, sólo valen paradas.

d) Toma de datos:

- Se realizará tomando el número de palters o periodos completos recorridos por cada deportista.