

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBRDIRECCIÓN DE POSGRADO



**PRUEBAS FÍSICAS APLICADAS Y PROPUESTA DE BATERÍA DE
PRUEBAS TÉCNICAS EN EL FUTBOL RÁPIDO UNIVERSITARIO
FEMENIL**

Por:

AMAYRANI ALONSO VEGA

PRODUCTO INTEGRADOR
REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
CON ORIENTACIÓN EN ALTO RENDIMIENTO

SAN NICOLAS DE LOS GARZA, N.L. A DICIEMBRE DE 2019.

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO**

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Actividad Física y Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Reporte de Prácticas titulado “Pruebas físicas aplicadas y Propuesta de batería de pruebas técnicas en el fútbol rápido universitario femenino” realizado por la Lic. Amayrani Alonso Vega, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Actividad Física y Deporte con Orientación en Alto Rendimiento.

COMITÉ DE TITULACIÓN

Dr. Germán Hernández Cruz
Asesor Principal

Dra. Flor Janeth Miranda Flores
Co-asesor

Dra. Blanca R. Rangel Colmenero
Co-asesor

Dra. Blanca R. Rangel Colmenero
Subdirección de Estudios de Posgrado
e Investigación de la FOD.

Nuevo León, diciembre 2019

INDICE

AGRADECIMIENTOS	4
RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	7
PERFIL DEL JUGADOR DE FÚTBOL RÁPIDO	8
CAPACIDADES FÍSICAS PRINCIPALES	8
FUNDAMENTOS TÉCNICOS PRINCIPALES	9
CARACTERIZACIÓN	10
PRUEBAS FÍSICAS APLICADAS	14
PROPUESTA DE PRUEBAS TÉCNICAS	19
PRODUCTO	27
REFERENCIAS	30
RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO	31

Agradecimientos

Si tengo que resumir todo lo que conlleva mi crecimiento profesional y personal, en una palabra, hago referencia a mi familia, y por esto mi mayor agradecimiento es para ellos.

A ustedes padres, que han estado conmigo, no solo en este proceso, sino en toda mi vida siempre al pie del cañón, a mi hermana que en todo momento ha sido mi motor y ejemplo a seguir, quién con solo unas palabras me ha sabido apoyar de la mejor manera.

A mis profesores de la Facultad de Organización Deportiva que han brindado inspiración no solo en mí, sino en muchos alumnos; gracias por cada aportación que han hecho en mí, a lo largo de mi estancia en la UANL.

Y por último y no menos importante quiero agradecer a las personas del INDE y Dirección de Deportes de la UANL que con su apoyo y comprensión esto ha sido posible.

Gracias totales a cada uno.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Organización Deportiva

Fecha de graduación: diciembre 2019.

AMAYRANI ALONSO VEGA

Título del Producto Integrador: PRUEBAS FÍSICAS APLICADAS Y PROPUESTA DE
BATERÍA DE PRUEBAS TÉCNICAS EN EL FUTBOL RÁPIDO UNIVERSITARIO
FEMENIL

Número de Páginas: 31

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Actividad Física y Deporte con
Orientación en Alto Rendimiento

Resumen: El trabajo se basa en la aplicación de pruebas físicas a un equipo de fútbol rápido femenino universitario, con el fin de brindar la información necesaria para realizar un programa de trabajo y en el beneficio que podrían tener la aplicación de unas pruebas técnicas propuestas aquí mismo.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL:

Resumen

Las prácticas profesionales que realicé a lo largo de la maestría fueron en el equipo representativo de la UANL de fútbol rápido femenino, donde el principal objetivo y para lo que se trabaja siempre es para la Universidad Nacional de cada año, se tiene aproximadamente 10 meses de preparación para llevar al equipo en su óptimo desarrollo a esta competencia, que aunque no es la única a la que asisten es sin duda la principal, el apoyo que tiene el equipo en cuanto a instalaciones, material, viajes y uniformes, es lo mejor que puede existir a nivel nacional, por lo tanto permite trabajar con el conjunto de buena manera sin ningún inconveniente.

El tener control sobre las pruebas físicas que se realizan durante la preparación es para saber en primer instante lo que requiere mayor atención y así poder trabajar sobre eso, pero dentro de estas pruebas hay algo que no lograba satisfacer mi inquietud sobre la forma de calificar el desarrollo del atleta y es el lado técnico, en todo momento se habla sobre pruebas físicas, pero ¿qué pasa con la técnica? Dentro del fútbol rápido no hay específicamente una forma de medir estos fundamentos, lo cual es algo que nos serviría demasiado, así que en este trabajo establezco una propuesta de batería de pruebas técnicas para fútbol rápido femenino universitario y la aplicación de las pruebas físicas que se realizaron en este semestre.

Introducción

Planteamiento del problema

Actualmente no se cuenta con una línea de investigación en las pruebas físico técnicas en fútbol rápido, puesto que no se le ha brindado la atención necesaria. Es importante resaltar que hay una falta de información base para la mejora de cada uno de los fundamentos técnicos del fútbol rápido, debido a que no existe una batería de pruebas como tal que nos brinde las herramientas para partir a planificar a raíz de eso.

Justificación

En este trabajo el objetivo principal es mostrar las pruebas físicas que se realizan en un equipo de fútbol rápido femenino de alto rendimiento y proponer una batería de pruebas técnicas, el objetivo general es brindar información a otros usuarios acerca de esta variable, pues actualmente no contamos con recursos de este ámbito; Y dentro de estos objetivos, el específico es evaluar al equipo de fútbol rápido femenino de la UANL con la batería de pruebas físicas mostrando los resultados y analizar cada una los métodos de aplicación de la propuesta, para poder hacer uso de la información en una planeación deportiva.

En primer plano, se planea que esta propuesta físico - técnica genere resultados que sirvan a los entrenadores para trabajar en base a las necesidades arrojadas, es decir, que los entrenadores puedan fiarse de los resultados para la elaboración de su planeación de trabajo, que como muchos otros deportes cuentan con pruebas validadas de las cuales se basan, el entrenador, preparador físico o DT tenga esto como herramienta para su trabajo.

Antecedentes teóricos y empíricos.

No existe estudio hoy en día que nos dé una base para la aplicación de pruebas técnicas en el fútbol rápido universitario, sin embargo debemos considerar de suma importancia esta propuesta como herramienta para la planeación de entrenamiento de equipo; así como es necesario saber las limitantes físicas del equipo, es necesario saberlo de las técnicas para ver en que área se debe poner mayor empeño y a su vez darle seguimiento para saber si hay una mejora o no de lo que se considera como oportunidad de trabajo.

El fútbol rápido es una modalidad del fútbol que entremezcla el fútbol siete y el fútbol sala; la característica principal es que el balón está en constante movimiento ya que la cancha de juego está delimitada por una pared, debido a ello se le conoce como fútbol rápido.

Los partidos se disputan en canchas bajo techo o al aire libre, se juegan cuatro tiempos de 12 minutos cada uno, con una pausa de 15 minutos entre el segundo y el tercer cuarto, mientras que entre el primero-segundo y tercero-cuarto solo se realiza un cambio de lado de cancha para los jugadores. La superficie del terreno de juego es de césped sintético y como se menciona anteriormente es cercado impidiendo por tal motivo que el balón salga por los laterales, como a su vez al costado de las porterías. La medida de la cancha es de 42 x 22 metros y cada equipo se compone por 5 jugadores y 1 portero.

Perfil del jugador de fútbol rápido

Tomando en cuenta las características del deporte, se creó un perfil del jugador basado en sus principales capacidades físicas y fundamentos técnicos.

Capacidades físicas principales

Fuerza explosiva.

Es la producción de fuerza en la unidad de tiempo; es el resultado de la relación entre la fuerza producida y el tiempo necesario para ello. Es la producción de fuerza en la unidad de tiempo, y viene expresada en newtons por segundo ($N \cdot s^{-1}$) Para la medición de la fuerza explosiva pueden utilizarse los test de campo, como lo es el squat-jump (SJ) la altura del salto depende de la velocidad del despegue y esta, de la capacidad del sujeto para aplicar fuerza rápidamente.

Resistencia Intermitente.

La resistencia es la capacidad funcional de mantener una actividad sin que la aparición de la fatiga altere significativamente la calidad de la tarea u obligue a suspenderla definitivamente. Dentro de la resistencia tenemos la Intermitente que es la más usual en el fútbol rápido, esta se caracteriza por fases de mayor y menor exigencia en la aplicación de fuerza.

La resistencia intermitente se caracteriza porque los cambios de intensidad son muy acusados y habitualmente se suceden de continuo durante períodos muy cortos de tiempo.

Velocidad.

Es una derivada de la fuerza neuromuscular que se adapta al contexto específico de cada especialidad deportiva. La velocidad como un factor posibilitador para anticiparse, aplicar fuerza óptima, mantener la velocidad alcanzada con poco gasto energético, etc., de la intención competitiva del deportista.

La velocidad de reacción es la capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible a un estímulo; existen reacciones simples y complejas. La simple se trata de reaccionar a una única señal conocida con un programa de acción ya elaborado y la compleja se distingue entre reacciones a un objeto en movimiento y reacciones de elección.

Fundamentos técnicos principales

Golpeo o tiro a portería.

El golpeo de balón es la acción que implica patear un balón en dirección a portería contraria con la finalidad de marcar un gol, existen tiros con el empeine del pie, parte externa, interna o punta. La potencia del tiro en su mayoría se debe al trabajo previo de fuerza pero sin embargo hay estudios que no encuentran un vínculo por completo, lo que nos lleva a que la técnica de cómo se efectuó el tiro es de suma importancia.

Conducción.

Es el gesto para trasladar el balón de forma que el jugador tenga posesión sobre el, la conducción se realiza convenientemente de forma pegada al pie y esta puede ser con parte externa, interna, planta o punta del pie. La conducción es un fundamento que requiere demasiada destreza y habilidad para realizarla en situación real de juego.

Pases a la barda y precisión.

Es la acción de entregar el balón a otro jugador del mismo equipo con la mayor precisión y ventaja posible. Existen pases cortos, largos, rasos, de aire, autopases a la barda

o pases a otro jugador usando la barda o frontis; el gesto suele realizarse con la parte interna, aunque existen pases con parte externa, tacón, punta o empeine.

Recepción.

Es la acción que tiene como objetivo recibir el balón teniendo control sobre el para desarrollar una acción posterior a la recepción. Existe recepción estática o muerta, que deja por completo el balón pegado a tu pie y existe la orientada que sirve para realizar un gesto de aceleración con ventaja después de recepcionar; estas pueden ser con empeine, planta, parte externa o interna del pie, cabeza, pecho o muslo.

Caracterización

Las prácticas tienen lugar en las instalaciones de la Universidad Autónoma de Nuevo León, principalmente en la cancha de fútbol rápido, gimnasio de fútbol rápido, pista Chico Rivera, polideportivo tigres y cancha de voleibol de playa.

El equipo de fútbol rápido Tigres femenil, inicia su proceso único en el año de 2008 cuando por primera vez se separa el soccer de este, es así como comienza a tener ya su propio enfoque y su preparación para el deporte como tal. Al inicio costó levantar el nivel del equipo pero para el 2011 logran su primera medalla de bronce en donde fuera la sede Veracruz, posteriormente en los siguientes años el equipo ha logrado estar 2 veces más con bronce, 1 vez con plata y con 1 oro en el pódium de universiadas nacionales; así como campeonatos nacionales de fútbol rápido con plata y oro actualmente.

La Dirección de Deportes dirigida por el Dr. Jose Alberto Perez García, seguido por Nazario Lara Jefe del departamento de Equipos Representativos asignan a Berenice Rangel como entrenadora de fútbol rápido femenil quien a su vez trabaja con un equipo de trabajo multidisciplinario de una preparador físico, doctor del deporte, dos nutriólogas y dos psicólogos.

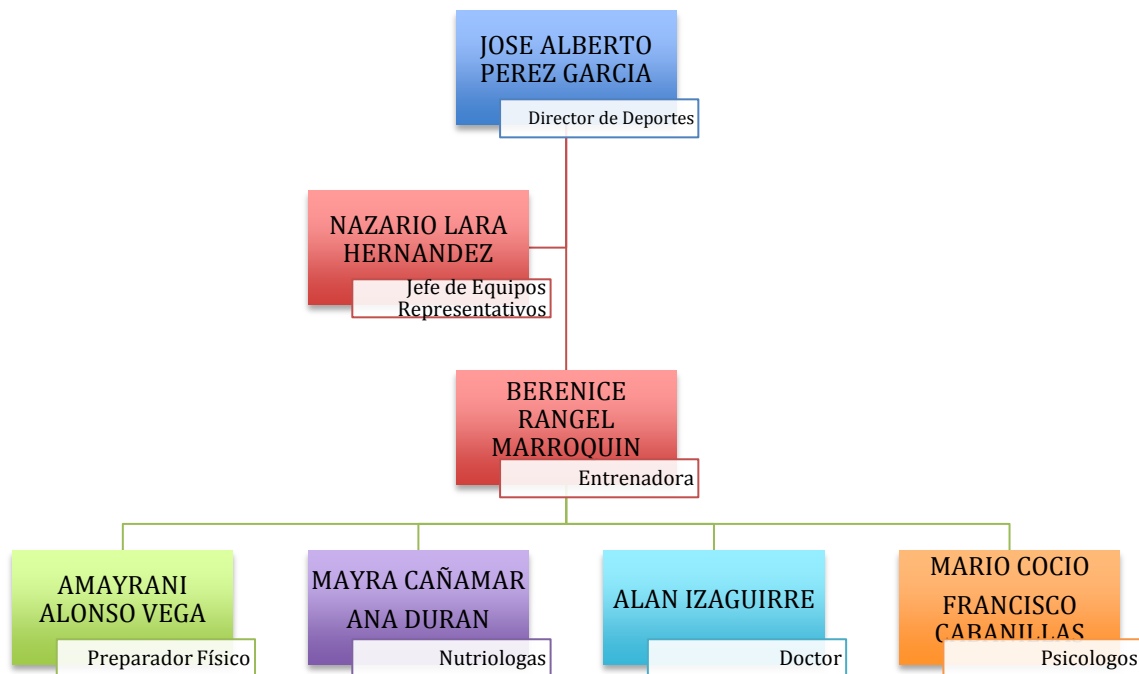


Figura 1. Organigrama de la estructura de la dirección de deportes.

Sus entrenamientos se llevan a cabo de martes a domingo, de martes a viernes con un horario fijo de 6:30 pm a 8:30 pm y sus rutinas de gimnasio que las llevan a cabo en el horario que a cada una se les acomode por escuela o trabajo; los sábados son 2 partidos en ligas de fogueo y el domingo por la mañana entrenamiento regenerativo; así teniendo de descanso pasivo los días lunes.

A inicio de semestre (agosto- diciembre) se cuenta con un número alto de entrenadas, alrededor de 35 señoritas, después se hace un corte a 25 niñas y el ultimo corte que se realiza de 20 niñas; considerando que para la competencia principal solo 14 conforman el selectivo.

Nivel de aplicación

El nivel al que se aplica este tipo de entrenamientos es en atletas universitarias, de entre los 18 y 24 años de edad, a un grado de alto rendimiento; se considera importante mencionar que las atletas que están dentro del equipo son seleccionadas de la UANL.

Propósitos u objetivos

El propósito principal del proyecto es realizar una base de datos obtenida de las pruebas físicas aplicadas y la propuesta de batería de pruebas técnicas para considerarlas como fundamento para la planificación del equipo representativo, quien tiene como objetivo ganar oro en la Universiada Nacional, no obstante para llegar a esta competencia se prevén torneos de preparación como lo son el Nacional Libre de Fútbol Rápido Femenil y el Abierto Universitario de Fútbol Rápido en los que el objetivo es hacer un buen papel y conocer más a fondo al rival.

El objetivo del proyecto esta considerado que mediante esta base de resultados se logre alcanzar el propósito del equipo, logrando desarrollar un buen rendimiento deportivo de cada atleta.

Tiempo de realización

El ciclo de preparación rumbo a universiada dura del mes de agosto 2018 – mayo 2019; las pruebas físicas que se realizaron son las iniciales que se llevaron a cabo en el mes de septiembre con el propósito de obtener un diagnóstico sobre lo que se debe trabajar más y poder darle seguimiento más adelante.

Estrategias y Actividades

Se planifica en dos picos, dividiendo semestre 1 y 2; Dentro del semestre 1 (agosto – diciembre) se realiza un mes de adaptación, ya que las chicas vienen de un descanso pasivo de casi 2 meses, se realizaron pruebas físicas a inicios de septiembre para saber sobre que se partiría y posteriormente se lleva una planificación de 4 meses para cerrar el año, considerando llegar en óptimas condiciones en el torneo de preparación que se lleva acabo a finales de noviembre.

La propuesta de pruebas técnicas nos servirá en un futuro para aplicarla de la par con las pruebas físicas, pues como ya lo mencionamos tener idea de los fundamentos a trabajar con mayor puntuación seria lo indicado para llevar al atleta a su mejor rendimiento.

El trabajo de gimnasio se lleva acabo fuera de horario de entrenamiento en conjunto, y únicamente los días de martes a viernes, el trabajo físico de velocidad y resistencia se realiza los primeros 30 o 40 minutos de cada sesión y es seguido por un trabajo de balón que complemente el trabajo de la capacidad de ese día, se sabe que dentro de la preparación general el contacto con el balón es casi nulo, pero dentro de la preparación que se esta manejando en el equipo nunca se deja de trabajar con el balón, aunque efectivamente en la etapa general se realizan ejercicios de técnica muy básicos y únicamente para complementar el trabajo físico, posteriormente se le va dando cierto realce a la técnica con ejercicios más complejos con mayor grado de dificultad y lo más parecido a una situación real de juego.

Recursos

El apoyo principal viene de la Dirección de Deportes, quien gestiona todo lo que el equipo representativo necesita para su preparación; desde material deportivo, viajes a torneos de preparación, uniformes, beca de rectoría, cuotas internas de cada dependencia y beca de alimentación.

Los materiales de aplicación de las pruebas físicas son un préstamo de parte de la Facultad de Organización Deportiva, quienes cuentan con instrumentos de medida de alta tecnología, como lo son fotoceldas witty MICROGATE, opto jump MICROGATE y bandas POLAR. La realización de la propuesta de pruebas técnicas se pretende se realicen con el apoyo de las fotoceldas witty MICROGATE.

Pruebas físicas aplicadas

Squat Jump

Objetivo o Propósito

- Este test sirve para obtener información del deportista respecto de su fuerza explosiva en tren inferior. Con esta información el personal idóneo puede formar una base de datos y tener un control de la evolución del atleta en esta capacidad física y poder trabajar sobre ella.

Descripción de la Prueba

- Test de campo. Partida de pie, el deportista debe posicionarse en cuclillas (ángulo de 90°) y se realiza un salto vertical desde esa posición. Se registra y valora la potencia generada en ese salto, mediante el opto jump.

Capacidad física

- Fuerza explosiva

Material

- Opto Jump

Protocolo de la implementación de la Estación

- 1) Se colocan las barras del opto jump en el suelo más parejo posible
- 2) Las barras van una frente a otra, separadas por 1 metro entre sí
- 3) Se conectan los aparatos a la laptop

Protocolo del procedimiento de la ejecución de la prueba

- 1) Se realizara un calentamiento
- 2) Cuando el evaluado esté listo, el se colocara detrás de línea de la zona de salto (espacio entre las barras)
- 3) El evaluador hará una señal para indicar que el evaluado puede entrar a la zona de salto
- 4) Al momento que el evaluador indique el jugador se posiciona en cuclillas (90°) y después de 3 segundos puede realizar el salto desde esta posición. (Realizará 3 saltos, pero con la pausa que el evaluador indique)

Protocolo de la medición

- 1) El evaluador espera hasta que el evaluado este situado en lugar
- 2) El evaluador validará si el salto fue bueno o malo
- 3) Una vez realizado el salto, se reflejará en el sistema la potencia que se generó.

Tabla de referencia

Excelente	Bueno	Regular	Malo

Nombre de la Prueba

Test de velocidad 30 mts (Parado)

Objetivo o Propósito

- Este test sirve para obtener información del deportista respecto de su máxima potencia anaeróbica. Con esta información el personal idóneo puede formar una

base de datos y tener un control de las características del atleta frente a esfuerzos alácticos y/o de velocidad.

Descripción de la Prueba

- Test de campo. Partida de pie, el deportista debe recorrer a la máxima velocidad la distancia de 30 metros, sobre una pista preparada. Se registra y valora el tiempo empleado en cubrir los 30 m. a partir de que el evaluado pasa la línea de partida donde están situadas las fotoceldas hasta cruzar la línea de llegada.

Capacidad Física

- Capacidad física coordinativa – reacción
- Capacidad física condicional- velocidad

Material

- Cinta de medir
- Conos
- Witty con 4 fotoceldas

Protocolo de la implementación de la Estación

- 1) Se marca un punto de salida
- 2) Desde ese punto se medirá en línea recta 30mts
- 3) Se hará otra marca para señalar el punto de llegada
- 4) El evaluador se colocará en el inicio de la prueba verificando la salida.

Protocolo del procedimiento de la ejecución de la prueba

- 1) Se realizara un calentamiento
- 2) Cuando el evaluado este listo, él se colocara detrás de línea de salida.
- 3) Se puede posicionar como mejor se sientan
- 4) El evaluador hará una señal para indicar que el evaluado pueda avanzar corriendo
- 5) Al momento que el evaluado llegue a la meta el tiempo se le reflejará al evaluador en el witty y lo anotará.

Protocolo de la medición

- 1) El evaluador espera hasta que el evaluado este situado en lugar
- 2) El evaluador hará la indicación de salida, e inicia el tiempo cuando el evaluado cruza la línea.
- 3) Cuando el evaluado cruce la línea de meta es cuando al evaluador se le refleja el tiempo en el witty
- 4) Con el tiempo anotado, ya se sabe a que velocidad realizó la prueba el evaluado.

Excelente	Bueno	Regular	Malo

Nombre de la Prueba

Test de 30-15 IFT

Objetivo o Propósito

- Este test sirve para obtener información del deportista respecto a la velocidad aeróbica máxima, la capacidad de recuperación inter-esfuerzo y capacidad de repetir sprint.

Descripción de la Prueba

- Test de campo. Partida de pie, el deportista debe realizar carreras de ida y vuelta, sobre una pista preparada de 30 s, seguidas con una recuperación de 15 s. Las líneas marcadas para la prueba están separadas por una distancia de 40 metros dividida por 3 estaciones: A, B y C, cada señal auditiva deberán caer en la estación indicada, lo que va provocando el incremento de velocidad cada que va avanzando la prueba. Los jugadores se pararán hasta que su VO₂max lo permita. Se registrará en que etapa y nivel se paró el evaluado.

Capacidad Física

- Resistencia Anaeróbica

Material

- Cinta de medir
- Conos
- Bocina
- Polar
- Hojas de anotación

Protocolo de la implementación de la Estación

- 1) Se marca un punto de salida
- 2) Desde ese punto se medirá en línea recta 20 mts, y en línea recta otros 20 mts. antes de llegar a los puntos ya marcados debemos poner 3 mts de zona de ajuste.
- 3) El evaluador se colocará en la lateral para verificar que el evaluado caiga en la zona requerida según la señal auditiva.

Protocolo del procedimiento de la ejecución de la prueba

- 1) Se realizara un calentamiento
- 2) Se colocará el polar la persona evaluada
- 3) Cuando el evaluado esté listo, él se colocara detrás de línea de salida.
- 4) Se puede posicionar como mejor se sientan
- 5) El audio indicará una señal para que el evaluado pueda iniciar corriendo
- 6) El audio en automático irá indicando en que línea debe llegar y a su vez los tiempos de recuperación.

Protocolo de la medición

- 1) El evaluador espera hasta que el evaluado este situado en lugar
- 2) El evaluador anotará cada etapa que vaya avanzando el evaluado
- 3) Y por último hará la anotación de todo lo que recorrió y registrará los datos que marcó el polar.

Excelente	Bueno	Regular	Malo

Propuesta de pruebas técnicas

Nombre de la Prueba

Golpeo FR2

Objetivo o Propósito

- Este test sirve para obtener información del deportista respecto de su potencia y precisión para efectuar un tiro a portería. Con esta información el personal idóneo puede formar una base de datos y tener un control de las características del atleta frente a este gesto y poder trabajar sobre él.

Descripción de la Prueba

- Test de campo. Partida de pie, el deportista debe golpear el balón situado frente a la portería de forma fuerte y precisa. Se registra y valora el tiempo de traslado del balón hasta cruzar la línea de portería.

Fundamento Técnico

Golpeo o Tiro a portería

Material

- Witty y Fotoceldas
- Cinta de medir
- Conos
- Balones #4

Protocolo de la implementación de la Estación

- 1) Se marca un punto a la mitad de la portería
- 2) Desde ese punto se medirá en línea recta 12 mts y se colocará una marca
- 3) Se colocarán dos fotoceldas a la altura de los postes
- 4) A los lados del punto de disparo se colocarán 2 fotoceldas por cada lado.

Protocolo del procedimiento de la ejecución de la prueba

- 1) Se realizara un calentamiento
- 2) Cuando el evaluado esté listo, él se colocara detrás de línea de disparo.
- 3) Se puede posicionar como mejor se sientan y con la carrera que crean necesaria.
- 4) El evaluador hará una señal para indicar que el evaluado puede iniciar su disparo
- 5) Al momento que el evaluado llegue a la meta el evaluador tomara el tiempo que hizo el evaluado



Figura 2. Propuesta de prueba técnica “Golpeo FR2”. (Los banderines simulan las fotoceldas del Witty)

Protocolo de la medición

- 1) El evaluador espera hasta que el evaluado este situado en lugar

- 2) El evaluador hará la indicación de salida e inicia la toma de tiempo al momento de que el balón pasa las fotoceldas
- 3) Cuando el disparo del evaluado cruce la línea de portería es cuando el tiempo se detiene por medio de las fotoceldas
- 4) Con el tiempo obtenido sabremos la velocidad que obtuvo el disparo y la potencia con la que se efectuó.

Tabla de referencia

Excelente	Bueno	Regular	Malo

Nombre de la Prueba

Conducción FR

Objetivo o Propósito

- Este test sirve para obtener información del deportista respecto de su eficacia y rapidez para efectuar una conducción con obstáculos. Con esta información el personal idóneo puede formar una base de datos y tener un control de las características del atleta frente a este gesto y poder trabajar sobre él.

Descripción de la Prueba

- Test de campo. Partida de pie, el deportista debe conducir con el pie el balón situado en el suelo, a través de unos obstáculos de la manera más rápida y acertada posible. Se registra y valora el tiempo de traslado del balón hasta cruzar la línea final del test.

Fundamento Técnico

- Conducción

Material

- Witty y Fococeldas
- Cinta de medir
- Boyas
- Balones #4

Protocolo de la implementación de la Estación

- 1) Se marca un punto de salida
- 2) Desde ese punto se medirá en línea recta 5 mts donde se colocará otra marca
- 3) Desde ese punto se medirán 5 mts en un ángulo de 90° a la derecha y se colocará otra marca.
- 4) A los lados del punto de salida se colocarán 2 fococeldas del lado derecho (inicio) y 2 del lado izquierdo (final).



Figura 3. Propuesta de prueba técnica “Conducción FR”. (Los banderines simulan las fococeldas de inicio y salida del witty)

Protocolo del procedimiento de la ejecución de la prueba

- 1) Se realizará un calentamiento

- 2) Cuando el evaluado esté listo, el se colocara detrás de línea de salida con balón.
- 3) Se puede posicionar como mejor se sientan y con la conducción que crean necesaria.
- 4) La conducción se inicia por el lado derecho de la boya de salida, se va a la boya segunda, se regresa por fuera a la primera, se va la tercera pasando por fuera de la segunda y en la tercera pasando por dentro y regresando por fuera a la primera.
- 5) El evaluador hará una señal para indicar que el evaluado puede iniciar su conducción
- 6) Al momento que el evaluado llegue a la meta el evaluador tomara el tiempo que hizo el evaluado

Protocolo de la medición

- 1) El evaluador espera hasta que el evaluado este situado en el lugar de salida
- 2) El evaluador hará la indicación de salida e inicia la toma de tiempo al momento de que el jugador pasa las fotoceldas
- 3) Cuando el jugador cruce la línea de final del test, es cuando el tiempo se detiene por medio de las fotoceldas
- 4) Con el tiempo obtenido sabremos la velocidad que obtuvo la conducción del sujeto y la eficacia con la que se efectuó.

Tabla de referencia

Excelente	Bueno	Regular	Malo

Nombre de la Prueba

Pases PR2

Objetivo o Propósito

- Este test sirve para obtener información del deportista respecto de su eficacia y precisión para efectuar un pase. Con esta información el personal idóneo puede formar una base de datos y tener un control de las características del atleta frente a este gesto y poder trabajar sobre el.

Descripción de la Prueba

- Test de campo. Partida de pie, el deportista debe dar un pase con el pie a la barda, posteriormente repetir este gesto internando el pie de manera consecutiva por un determinado tiempo, de la manera más rápida y acertada posible. Se registra y valora el número de repeticiones efectuadas aceptadas del test.

Fundamento Técnico

- Pase

Material

- Cronometro
- Cinta de medir
- Boyas
- Balones #4

Protocolo de la implementación de la Estación

- 1) Se marca un cuadrado con boyas (4 puntos)
- 2) Entre cada marca debe de existir una distancia de 5 metros
- 3) En línea recta a las marcas de afuera, se colocará una boya de cada lado a la altura de 2 metros.
- 4) Una cara del cuadrado va pegada a la barda



Figura 4. Propuesta de prueba técnica “ Pase PR2” .

Protocolo del procedimiento de la ejecución de la prueba

- 1) Se realizará un calentamiento
- 2) El evaluado deberá estar listo con balón y permanecer en el rectángulo de 2 x 5 mts durante toda la prueba.
- 3) Se puede posicionar como mejor se sienta y el pase debe realizarse con parte interna, internando izquierda y derecha.
- 4) El balón debe permanecer dentro del cuadro de 5 x 7 mts y el ejecutador en su área de 5 x 2 mts.
- 5) El evaluador dará una señal de inicio y otra más para indicar el final, la prueba consiste de 1 minuto.
- 6) Al momento que el evaluador indique el final, se hará la anotación de los pases efectivos que realizó el jugador durante ese minuto.

Protocolo de la medición

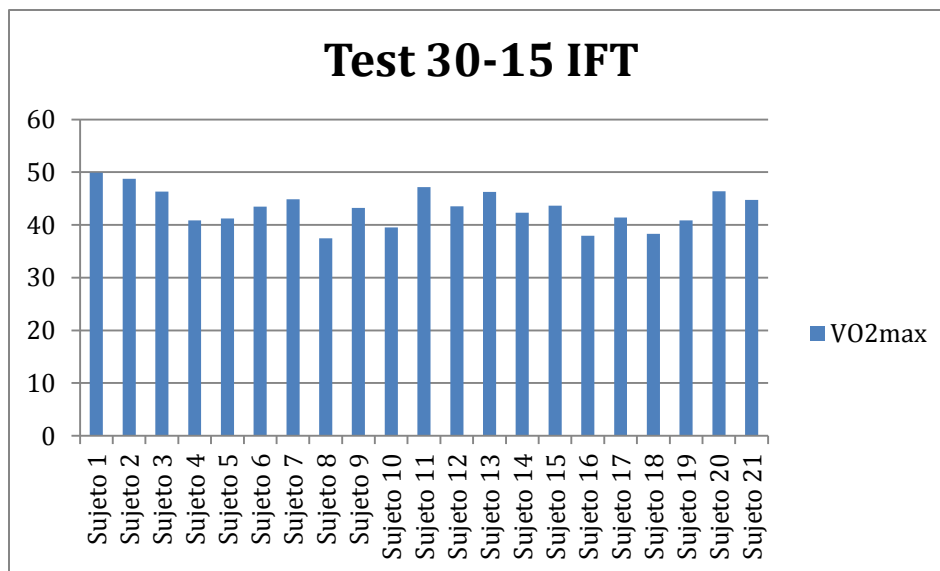
- 1) El evaluador espera hasta que el evaluado este situado en el lugar de ejecución
- 2) El evaluador hará la indicación de inicio, comienza la toma de tiempo de 1 minuto.

- 3) El evaluador dará una señal para finalizar y se hace la anotación de los pases efectivos que realizó el jugador en ese minuto.
- 4) Se obtiene los pases acertados que tuvo el jugador y el grado de eficiencia.

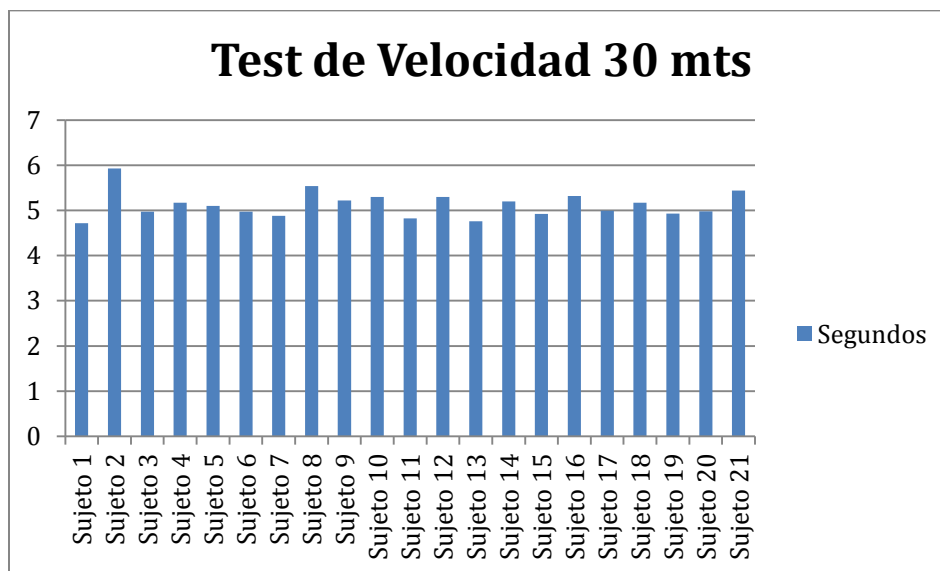
Tabla de referencia

Excelente	Bueno	Regular	Malo

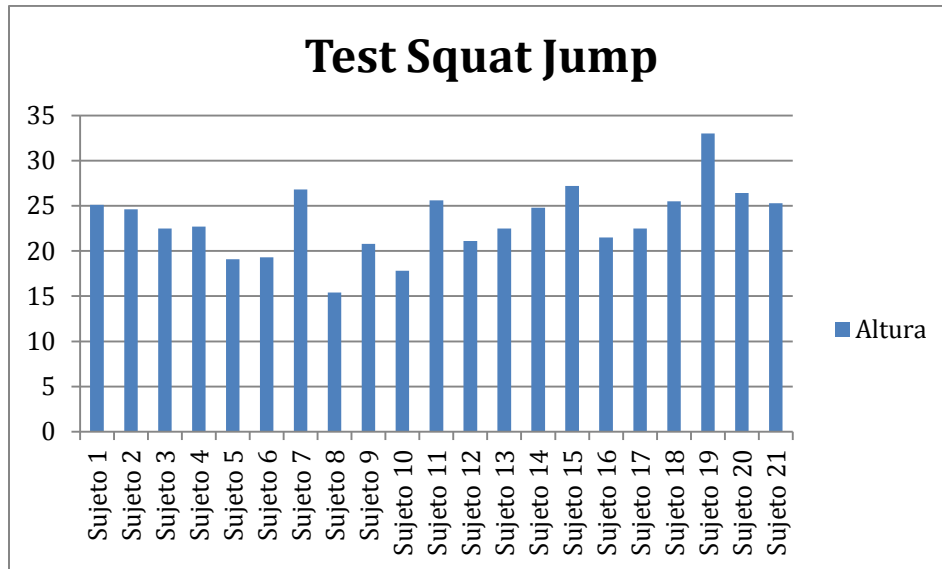
Producto



Gráfica 1. Resultados del equipo de fútbol rápido femenino de la UANL en el Test 30-15 IFT.



Gráfica 2. Resultados del equipo de fútbol rápido femenino de la UANL en el Test de velocidad 30 mts planos.



Gráfica 3. Resultados del equipo de fútbol rápido femenino de la UANL en el Test Squat Jump.

Conclusiones

Es importante que los fundamentos técnicos sean considerados en la preparación física de la misma forma que las capacidades físicas, es decir, tener evaluaciones constantes para saber a partir de que y cuanto debemos trabajar estos fundamentos, ya sea sobre el pase, el tiro a portería, la conducción, etc.

Esta propuesta es sin duda un inicio a lo que podría ser el máximo rendimiento de un deportista, porque tomando en cuenta los resultados para planificar un ciclo de competencia sin duda nos hace mejorar las déficit que en su momento presentaba algún grupo o deportista en específico.

Es verdad que existen ya investigaciones de test de conducción, o de tiros a gol, pero no hay alguno que se base en las características específicas del fútbol rápido; y debemos recordar que no todo el fútbol se juega de la misma forma, es diferente en lo absoluto la preparación que requiere un jugador de fútbol 11 a un jugador de fútbol bardas, y por eso es que debemos darle importancia a lo que se necesita para sacar el mejor rendimiento.

Referencias

- Manual del entrenamiento deportivo, Alejandro Legaz Arrese; Editorial Paidotribo; 2012, Badalona, España.
- Entrenamiento Deportivo, teoría y prácticas, Gonzalez Ravé, Pablos Abella y Navarro Valdivielso; Madrid, Editorial Medica Panamericana; D.L. 2014
- Fútbol, La preparación física en el fútbol, Guilles Cometti; Editorial Paidotribo; 2ª edición
- Manual de las ciencias del entrenamiento, Fútbol, Bjorn Ekblom, Editorial Paidotribo; Barcelona, España.
- Tests y Pruebas Físicas, James D. George, A. Garth Fisher y Pat R. Vehrs. 4ª edición, Editorial Paidotribo; 2017.

Resumen Autobiográfico

AMAYRANI ALONSO VEGA

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Actividad Física y Deporte

Reporte de Prácticas Profesionales: **PRUEBAS FÍSICAS APLICADAS Y PROPUESTA DE BATERÍA DE PRUEBAS TÉCNICAS EN EL FUTBOL RÁPIDO UNIVERSITARIO.**

Campo Temático: Tigres Fútbol Rápido.

Lugar y fecha de nacimiento: Xalapa, Veracruz; 22 de agosto de 1993.

Lugar de residencia: San Nicolás de los Garza, Nuevo León.

Procedencia académica: Facultad de Organización Deportiva de UANL

Experiencia profesional: Entrenadora de la Facultad de Políticas de la UANL en fútbol soccer y fútbol rápido, Entrenamientos personales para pérdida de peso y tonificación muscular, Auxiliar administrativo en Equipos Representativos en la Dirección de Deportes de la UANL, Preparador físico en fútbol rápido femenino del equipo representativo de la UANL y Enlace de Deporte Paralímpico del INDE.

E-mail: ani_19_15hotmail.com