

PRUEBAS Y NIVELES

PRUEBAS :

Como se mencionó en la fundamentación, se proponen pruebas de rendimiento de la aptitud física (tests) de carácter indirecto (de campo, pista atlética y Gimnasio), realizadas en condiciones que intentan unificarse para todo el país.

Los propósitos de estas pruebas son múltiples: 1) estudiar el efecto de un programa de entrenamiento, 2) dar resultados objetivos a los jugadores y, consecuentemente a sus entrenadores, 3) planificar - y corregir si es necesario - un programa de entrenamiento a corto, mediano y largo plazo y 4) evaluar si el deportista está en condiciones físicas de integrar un Seleccionado.

Las mismas tienden a medir exclusivamente cualidades físicas sean en su aspecto orgánico-funcional como corporal. Por el momento, y hasta que las condiciones de logística e infraestructura lo permitan en todo el territorio nacional, se postergan las pruebas de carácter perceptivo motor.

Se proponen las siguientes pruebas, que se puntuarán de acuerdo a Tablas elaboradas a tal fin :

| PRUEBA | VALORACIÓN |
|--|--|
| Carreras de 50 y 60 mts. llanos con partida detenida | Potencia Anaeróbica Aláctica (Rapidez) |
| Carrera de 400 mts. llanos | Potencia Anaeróbica Láctica (Velocidad prolongada) |
| Carrera de 3000 mts. llanos | Potencia Aeróbica (Resistencia General) |
| Salto en largo sin carrera (con impulso de brazos) | Fuerza Explosiva del Tren inferior |
| Press en banco plano | Fuerza Potencia Pectoral y extensora de brazos |
| Media Sentadilla | Fuerza Potencia extensora de piernas |
| Cargada de potencia | Valoración de la fuerza dinámica |

| | 21 años y mas | | 19 y 20 años | | 17 y 18 años | | 15 y 16 años | |
|------------------|---------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|
| | varones | mujeres | varones | mujeres | varones | mujeres | varones | mujeres |
| 50 mts llanos | --- | SI | --- | SI | --- | SI | --- | SI |
| 60 metros llanos | SI | --- | SI | --- | SI | --- | SI | --- |
| 400 mts. llanos | SI | SI | SI | SI | SI | SI | SI | SI |
| 3000 mts. llanos | SI | SI | SI | SI | SI | SI | SI | SI |

CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE HÓCKEY SOBRE CÉSPED
Guía Nacional de Aptitud Física

| | | | | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Salto largo horizontal | SI | SI | SI | SI | SI | SI | SI | SI |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|

| | 21 años y mas | | 19 y 20 años | | 17 y 18 años | | 15 y 16 años | |
|----------------------|---------------|----|--------------|----|--------------|----|--------------|---------|
| Press en Banco plano | SI | SI | SI | SI | SI | SI | Técnica | Técnica |
| Medi sentadilla | SI | SI | SI | SI | SI | SI | Técnica | Técnica |
| Cargada de potencia | SI | SI | SI | SI | SI | SI | Técnica | Técnica |

Otras condiciones " No puntuables ", pero "imprescindibles " para la aspiración a integrar un pre-seleccionado nacional son :

| | 21 años y mas | | 19 y 20 años | | 17 y 18 años | | 15 y 16 años | |
|-------------------------------------|---------------|-----------|--------------|-----------|--------------|---------|--------------|---------|
| CONDICIÓN | varones | mujeres | varones | mujeres | varones | mujeres | varones | mujeres |
| Dominio de la técnica de Arranque | Muy buena | Muy buena | Buena | Buena | Básica | Básica | --- | --- |
| Dominio de las técnicas de Cargadas | Muy buena | Muy buena | Muy buena | Muy buena | Buena | Buena | Básica | Básica |
| Porcentaje grasa máximo (*) | 19 | 29 | 20 | 31 | 21 | 33 | 23 | 35 |
| Porcentaje muscular mínimo | 51 | 43 | 49 | 40 | 47 | 38 | 45 | 30 |

(*) realizado con cinco (5) componentes

NIVELES :

De acuerdo al promedio obtenido , luego de la realización de todas las pruebas correspondientes a cada categoría, se clasificará a los jugadores/jugadoras en alguno de los cinco niveles, lo que hace vislumbrar las posibilidades ciertas de los mismos a integrar un pre-seleccionado, desde el punto de vista de la aptitud física.

| | | | | | |
|--------|-----------|-------------|---------|---------|-------------|
| PUNTOS | 100 a 90 | 89 a 70 | 69 a 50 | 49 a 30 | menos de 30 |
| NIVEL | Excelente | Distinguido | Normal | Pobre | Deficiente |

CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE HÓCKEY SOBRE CÉSPED
Guía Nacional de Aptitud Física