



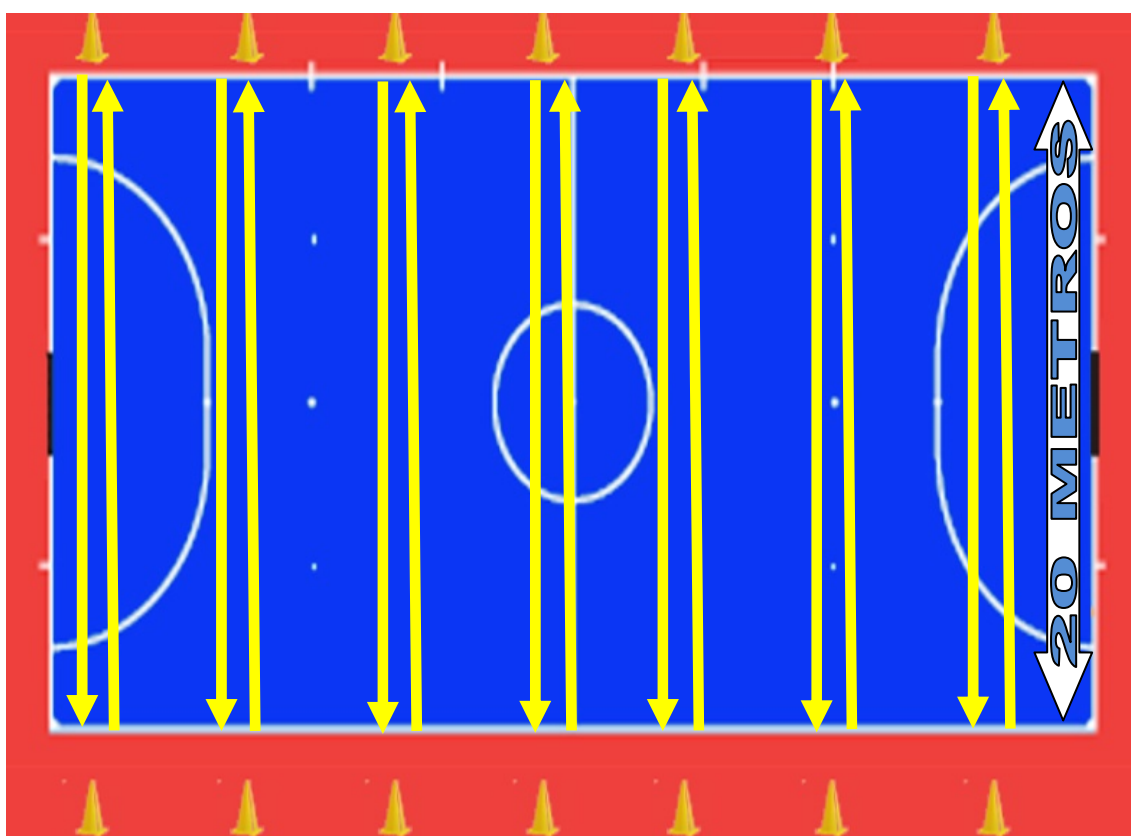
Comisión Técnica Nacional Árbitros Fútbol Sala

Pruebas Físicas Temporada 2013-14

PRUEBA 1

TEST YO-YO

Recuperación Intermitente

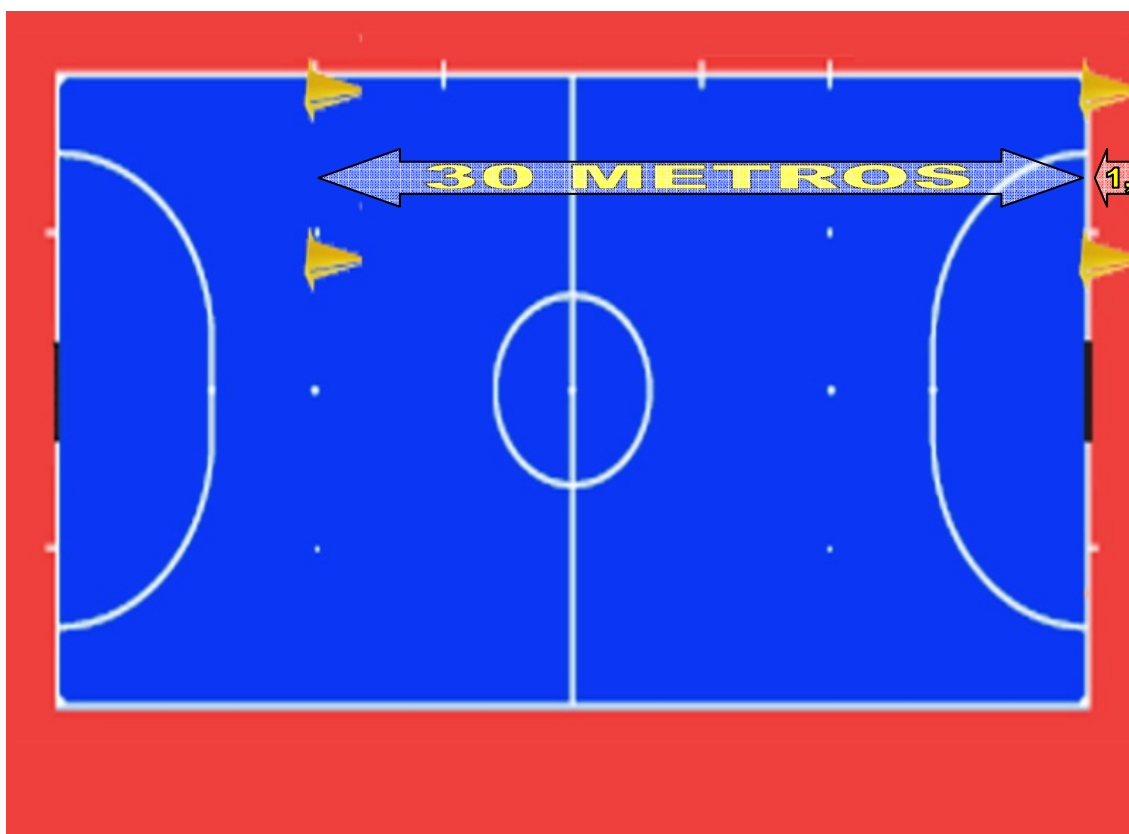


Objeto: Se persigue medir la capacidad de recuperación de una persona sometida a un ejercicio progresivamente máximo e intermitente.

Prueba: Consiste en hacer una serie de repeticiones con carreras de ida y vuelta de 40 metros (2 x 20) alternadas con un periodo de descanso de 10 segundos, el cual permanece constante durante todo el ejercicio. Lo que varía en la realización del test es la velocidad de progresión que se incrementará de una manera pre-establecida. El tiempo mínimo será de 8 minutos, y el máximo 11 desde el inicio del Test.

PRUEBA 2

5 X 30



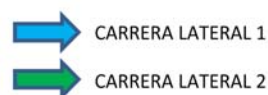
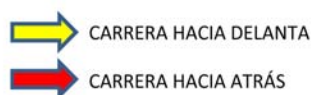
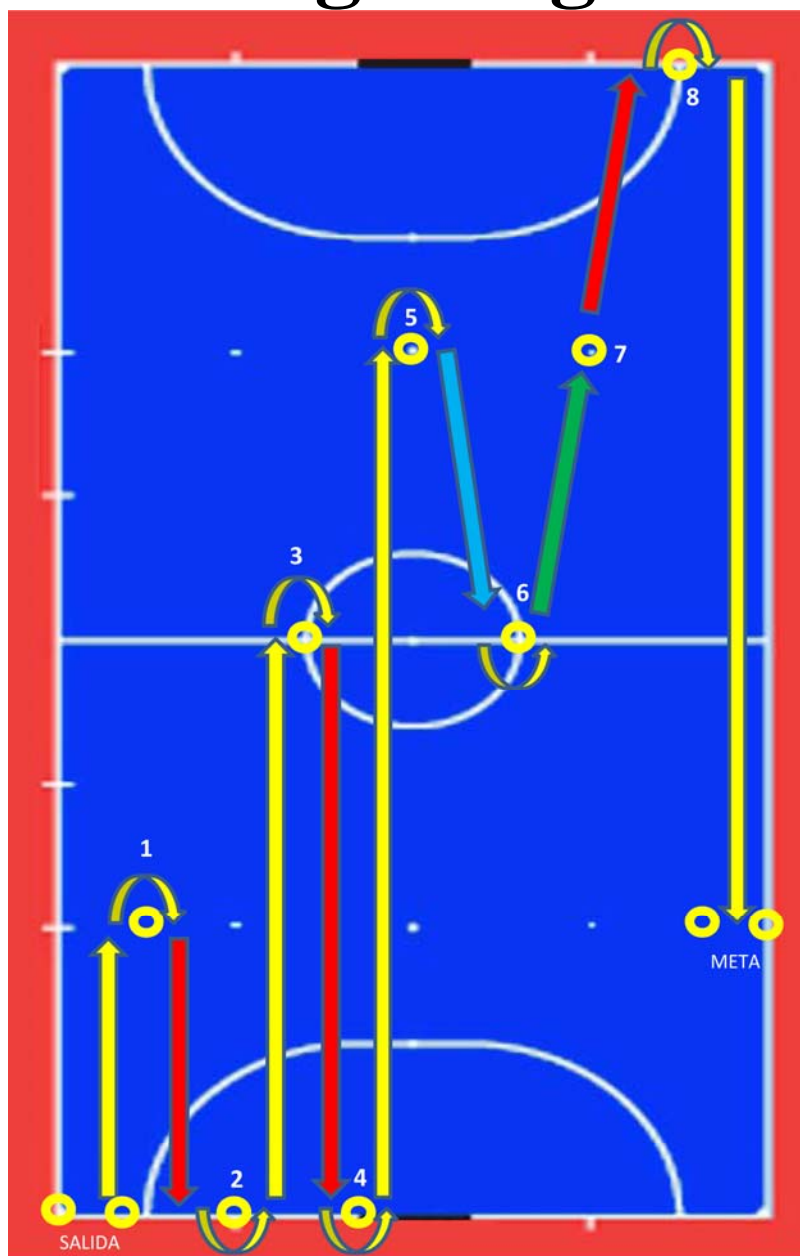
Objeto: Medición de la velocidad media de carrera durante las carreras rápidas y repetidas en una distancia específica, igual a la carrera específica que realiza un árbitro en una cancha de Fútbol Sala.

Prueba: Aceleración **5** veces en 30 metros, seguida de un minuto de recuperación después de cada aceleración (mientras se camina hacia la salida). Se realizará la prueba en una cancha de Fútbol Sala.

Procedimiento: El arranque será dinámico con un pie adelantado sobre una línea que está a 1,5 m. de distancia del punto de cronometraje en la salida. El árbitro deberá realizar la prueba de aceleración en una **media** de **4,60 seg.** en las 5 aceleraciones. Si el árbitro se cae, tropieza o supera el tiempo máximo, repetirá solo una vez la serie, en la segunda ocasión estará eliminado.

PRUEBA 3

Zig / Zag



COLOCACION DE MARCAS

- SALIDA: Se situará en la línea de meta , empezará en el vértice de esquina y tendrá una longitud de 1,5 metros.
- CONO Nº 1: Se situará en la marca de 10 metros de la línea de meta y 3 metros de la línea de banda , es el único que no coincide con una marca de la pista.
- CONO Nº 2: Se situará en la línea de meta encima de la marca de 5 metros a contar desde la

esquina donde este la salida.

- CONO Nº 3: Se colocara en la intersección que se forma entre la línea de medio de campo con el círculo central (radio 3 metros)
- CONO Nº 4: Se colocara en la línea de meta donde se inicia la línea de gol más próxima a la salida
- CONO Nº 5: Se colocara en el punto de lanzamiento de 10 metros del campo contrario al de la salida
- CONO Nº 6: Se colocara en la intersección que se forma entre la línea de medio de campo con el círculo central (radio 3 metros) opuesto al CONO Nº 3
- CONO Nº 7: Se colocara en el punto de 5 metros a la derecha del CONO Nº 5, coincidiendo con la marca.
- CONO Nº 8: Se colocara en la intersección que se forma entre la línea de fondo y la línea de meta opuesta en longitud y latitud a la salida.
- META: Se situara en la línea de banda a 10 metros de la línea de medio campo en el mismo campo que la salida .

(TODO ESTO ENTENDIENDO QUE LA PISTA TENGA UNAS MEDIDAS DE 20 x 40 METROS)

INDICACION DE MOVIMIENTOS

- ENTRE LA SALIDA Y EL CONO Nº 1 : Carrera de frente
- ENTRE EL CONO Nº 1 Y CONO Nº 2 : Carrera de espalda
- ENTRE EL CONO Nº 2 Y CONO Nº 3 : Carrera de frente
- ENTRE EL CONO Nº 3 Y CONO Nº 4 : Carrera de espalda
- ENTRE EL CONO Nº 4 Y CONO Nº 5 : Carrera de Frente
- ENTRE EL CONO Nº 5 Y CONO Nº 6 : Carrera lateral 1 (un sentido)
- ENTRE EL CONO Nº 6 Y CONO Nº 7 : Carrera lateral 2 (otro sentido)
- ENTRE EL CONO Nº 7 Y CONO Nº 8 : Carrera de espalda
- ENTRE EL CONO Nº 8 Y LA META : Carrera de frente

TIEMPO REALIZACION PRUEBA

- Se concede un tiempo para la realización de la prueba de 39,50 segundos. Si el árbitro se cae, tropieza o supera el tiempo máximo, repetirá solo una vez la serie, en la segunda ocasión estará eliminado.



PROTOCOLO PRUEBAS FISICAS TEMPORADA 2013/14

A continuación se relaciona el protocolo para los controles/pruebas físicas que realizara el C.T.N.A.F.S. en todas sus convocatorias ⁽¹⁾:

- 1.- Calentamiento tiempo no superior a 20 minutos
- 2.- Prueba TEST YOYO DE RECUPERACION INTERMITENTE (modificado)
- 3.- 10 minutos de recuperación desde el final de la prueba anterior
- 4.- Inicio pruebas de SPRINT 5 x 30 (*)
- 5.- 5 Minutos de recuperación desde el final de la prueba anterior
- 6.- Inicio prueba de ZIG-ZAG (**)
- 7.- Fin de pruebas

---- 000 ----

- ⁽¹⁾ Control técnico árbitros 1ª y 2ª División convocatoria Enero 2014
 Curso de ascenso árbitros 2ª B a 2ª división
 Control técnico Arbitros 1ª y 2ª División convocatoria Agosto 2014

---- 000 ----

- (*) Exactamente igual que en la temporada pasada
 (**) Con la nueva colocación de los conos que ya se les informo hace unos meses y que sigue colgada en la página web.