

BATERIA "SALGUI"



Batería "Salgui": se plantea cómo un conjunto de pruebas de fácil ejecución en las instalaciones disponibles, para la valoración de la condición física o nivel de rendimiento individual de los componentes de los equipos de F11. La batería consta de 9 actuaciones, 2 medidas de parámetros corporales, 1 medida de atención, 1 de condición física general, 1 de flexibilidad, 3 de fuerza y 1 de velocidad.

En concreto la batería se compone o realizaremos:

- Determinación del **peso** y **estatura** corporal. Estos datos nos permitirán calcular el **IMC** o Índice de Masa Corporal. Necesidad de báscula y tallímetro (escala en pared).

$$IMC = \frac{Peso(Kg)}{[Talla(m)]^2}$$

Sobrepeso: $IMC > 25$
Normal: $20 \leq IMC \leq 25$
Ligero infrapeso: $18 \leq IMC \leq 20$
Severo infrapeso: $IMC < 17$

- **d2 Test de Atención.** Medida concisa de la velocidad de procesamiento, la atención selectiva y la concentración mental, mediante una tarea consistente en realizar una búsqueda selectiva de estímulos relevantes. Prueba de aplicación colectiva, con una duración entre 8 y 10', a partir de 8 años.
- **CONDICION GENERAL: Test Ruffier-Dickson.** Prueba de valoración indirecta. Este test nos da lo que denominan un "índice de aptitud cardiovascular para el esfuerzo" o "índice de capacidad aeróbica". Prueba "casi en desuso" que se basa en la relación de la recuperación de la FC tras un ejercicio y la capacidad o aptitud cardiovascular. Existen diversas fórmulas para calcular el llamado **Índice de Ruffier-Dickson (I_{RD})**. Aquí presentamos la más utilizada:

$$I_{RD} = \frac{(P_1 - 70) + (P_2 - P)}{10}$$

- **FUERZA 1: Salto horizontal.** Salto de longitud con pies juntos. Fuerza explosiva de la musculatura de las piernas.
- **FUERZA 2: Lanzamiento de balón medicinal (3 Kg) a dos manos.** Fuerza musculatura brazos (tronco-piernas).
- **FUERZA 2: Abdominales en 30 segundos.** Medida de la fuerza resistencia de los músculos abdominales.
- **VELOCIDAD: Carrera de 20 metros con salida de pie.** Aproximación a la velocidad de reacción y de aceleración.
- **FLEXIBILIDAD: Flexión del tronco en grada o banquillo (hacia adelante).** Valoración de la flexibilidad del tronco.

ORDEN Y DESCRIPCION

Acerca del orden y otras consideraciones:

El criterio que seguiremos es "evitar interacciones negativas". Por ello las pruebas se ordenarán de manera que unas no puedan perjudicar a las otras, por ejemplo la prueba de velocidad podría interferir con la prueba de salto horizontal (viceversa), en consecuencia deberán alejarse lo máximo posible o por los menos no situarse a continuación una de la otra. El orden de presentación y descripción será el propuesto a continuación.

Antes de la realización de cada prueba se describirá delante del grupo, haciendo hincapié en la finalidad. Haremos uso de instrucciones claras y concretas que no induzcan a interpretaciones y equívocos.

1. "d2 Test de Atención".

Medida concisa de la velocidad de procesamiento, la atención selectiva y la concentración mental. Seguir manual de instrucciones del autor.

2. Peso

Objetivo: determinar el peso corporal.

Descalzo, con pantalón corto y camiseta ligera mantenerse en la báscula (precisión hasta 100 gr) unos segundos hasta que se estabilice el valor. Se registrará el peso en Kg y Hg. (cada 100 gr).

3. Talla

Objetivo: determinar la estatura corporal.

Descalzo y en posición erecta situarse de espaldas a la regla del tallímetro. Registrar la altura en centímetros.

4. Test de Ruffier-Dickson

Realizar 30 flexiones completas de piernas. Tronco derecho, sin movimientos laterales. Tiempo de ejecución: 45 sg. Se tomará la FC durante 15 sg y se expresará en ppm (ppm = $p_{15} \times 4$).

Existen diversas fórmulas para calcular el llamado **Índice de Ruffier-Dickson** (I_{RD}). Aquí presentamos la más utilizada:

$$I_{RD} = \frac{(P_1 - 70) + (P_2 - P)}{10}$$

donde P es la FC en reposo, P_1 es la FC inmediatamente después de parar, sentado, y P_2 es la FC un minuto después de parar, sentado. Valoración:

$I_{RD} > 2,9$	\Rightarrow	Insuficiente
$2,9 \geq I_{RD} \geq 0$	\Rightarrow	Buena
$I_{RD} < 0$	\Rightarrow	Excelente

5. Salto horizontal

El deportista se situará con las puntas de los pies en la línea de batida. Pies juntos (ligeramente separados), preparación del impulso mediante flexión de piernas y movimiento de brazos hacia atrás. Salto lo más lejos posible mediante rápida extensión de las piernas, acompañándose con los brazos hacia adelante. Al caer el deportista se mantendrá de pie. Se mide la distancia en cm y se valorará el mejor de 3 intentos.

6. Flexión del tronco en grada o banquillo (hacia adelante).

En posición erecta y con las puntas de los pies sobre el borde del banco (o grada), flexionar el tronco intentando llegar con las puntas de los dedos lo más abajo posible, con clara intención de sobrepasar las puntas de los pies. La zona situada por debajo de la superficie de apoyo se define como positiva y la de arriba como negativa. Se anota el mejor de tres intentos y la medición se realiza en cm. La prueba fija la no aproximación a la superficie de apoyo con valores negativos.

7. Carrera de 20 metros con salida de pie

El deportista se situará en la salida de pie (posición de paso), debiendo recorrer a una señal acústica los más rápidamente posible una distancia de 20 metros. Se mide el tiempo transcurrido desde la señal de salida hasta que se cruza la línea de llegada.

8. Abdominales en 30 segundos

En posición decúbito supino con las piernas flexionadas 90° los pies ligeramente separados, manos en las orejas y codos hacia adelante. Un ayudante sujetará los pies fijándolos a tierra. A una señal, se intentará realizar el máximo número de flexiones y extensiones del tronco, tocando con los codos las rodillas en la flexión y con la espalda en el suelo en la extensión. Se permite un ensayo del movimiento y se mide en 30 segundos el número de repeticiones (flexión y extensión) realizadas.

9. Lanzamiento de balón medicinal (3 Kg) a dos manos

Se trata de lanzar un balón medicinal con los dos brazos por encima de la cabeza hacia adelante, desde una posición de paso o piernas ligeramente abiertas. En el lanzamiento los pies se mantendrán en contacto con el suelo. Se valora el mejor de tres intentos.



HOJA DE REGISTRO DATOS CONDICION FISICA EQUIPO XXXXX SALGUI

FECHA: DD/MM/AA
TEMPORADA XX_XX

Nº	Nombre	Salto	Flexión	Carrera 20m	Abdo 30"	Lanza 3Kg	d2	Índice de masa corporal (IMC)				Índice Ruffier-Dickson (I _{RD})			
								Peso	Talla	Talla ²	IMC	P	P ₁	P ₂	I _{RD}

$IMC = \frac{Peso(Kg)}{[Talla(m)]^2}$	Sobrepeso: IMC > 25 Normal: 20 ≤ IMC ≤ 25 Ligero infrapeso: 18 ≤ IMC ≤ 20 Severo infrapeso: IMC < 17	$I_{RD} = \frac{(P_1 - 70) + (P_2 - P)}{10}$	P = FC en reposo P ₁ = FC al parar P ₂ = FC 1' después de parar	I _{RD} > 2,9 ⇒ Insuficiente 2,9 ≥ I _{RD} ≥ 0 ⇒ Buena I _{RD} < 0 ⇒ Excelente
---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------