

Instructivo para la evaluación inicial de Sprint en Llano

OBJETIVO

Determinar la aceleración en distancias cortas.
Apoyar la ubicación en campo
Apoyar la técnica de marcación y/o desmarcación.

COMENTARIOS

- Esta evaluación es necesaria para aplicar las características de ubicación y marcación y/o desmarcación en el terreno de juego.
- Para aplicar el proyecto de estrategias se requiere conocer con precisión esta información sobre todo en los despejes de meta como en los tiros de esquina y ataques frontales principalmente.

ANALISIS PERSONAL

En un encuentro de infantiles un alumno de talla baja con respecto al promedio se le asigno la tarea de marcar al rival más hábil y peligroso, el cual era aproximadamente 15 cms. más alto, que este. Se le indico marcación personal a cierta distancia, esta resulto` de los valores obtenidos en sus evaluaciones, los resultados, se neutralizo efectivamente el rival, pues el defensivo, en la mayoría de las veces, se adelanto a la llegada del balón y en algunas ocasiones impidió la recepción franca del mismo al rival. Aunque la técnica completa no explicada en este fragmento, es solo para ilustrar la importancia de este tipo de evaluaciones.

Por desconocimiento de esta información tenemos en ocasiones delanteros muy rápidos en nuestro equipo y que se ubican delante de los 3/4 de cancha ocasionando que ellos mismos se reducen el espacio de acción, este tema se tratara más ampliamente en la característica de *UBICACIÓN*. El solo hacer esta observación resulta en un ataque mas eficiente por las bandas aunque requiere de la participación conjunta del medio creativo como se vera en tácticas de juego.

EXPLICACION DE LA TABLA PARA EL FORMATO

1.- El encabezado especifica:

- a) La Característica “*SPRINT EN LLANO*”
- b) Tipo: “*EVALUACION INICIAL*”

2.- Primera fila:

DES: Descanso en segundos (15, 30, 45....)

3.- Segunda fila:

CAT: Categoría.

4.- Tercera fila:

DIS: Distancia en metros a recorrer (3.6, 7.2.....)

FOL: Es el folio del alumno y se coloca en la columna hacia abajo.

5.- Cada ejercicio se repite 3 veces por evaluado y por distancia.

REQUERIMIENTOS PARA LA EVALUACIÓN

INSTALACIONES Área mínima de 10 X 30 mts. En tierra, no césped ni piso de concreto.

EQUIPO Solo el vestuario adecuado.

MATERIALES Listado de evaluados, formato de la evaluación inicial, lápiz o bolígrafo, una tablilla, mínimo un cronometro (ideal 6 cronómetros), un kg. de cal o yeso y un bote con agujeros en el fondo unido a un mango para trazar dos líneas en el piso

ALUMNOS Grupos de 10 evaluados lo optimo.

INSTRUCTORES **Utilizando un cronometro:**
Un instructor por grupo

***Agregar un instructor por cada cronometro adicional.**

TIEMPO **Utilizando un cronometro:**
6 min. aprox. por alumno (60 min. por grupo de 10)

Utilizando 6 cronómetros:
1 min. aprox. por alumno (10 min. por grupo de 10)

METODOLOGÍA

1. Trazar con cal o yeso un rectángulo de 90 cms. de ancho por 21.6 mts. de largo (esquema)
2. Trazar con cal o yeso 7 líneas rectas de 30 cms. de longitud perpendiculares al rectángulo, a distancias de 3.60, 7.20, 10.80, 14.40, 18.0, 21.6 mts.
3. Colocar los evaluados en el extremo izquierdo del rectángulo.
4. Colocar los Instructores, uno en cada segmento, con cronometro en mano (uno de ellos, el primero, anotara los resultados obtenidos, el suyo, y de los demás compañeros).
5. El objetivo de la evaluación es arrancar y correr lo mas rápido posible hacia el extremo contrario hasta rebasar la meta (**indicarle que no se frene llegando a la meta o al cruzar inmediatamente, que siga mínimo 5 mts. mas, pues se falsea la evaluación del ultimo segmento.**)
6. Se coloca el primer evaluado en la línea de salida, se colocan los cronómetros en 00.00. y atentos los instructores se da la orden de salida (utilice un método adecuado, silbato, voz de “ya”, “sale”, etc.)
7. Cada instructor detendrá su cronometro en el momento justo el evaluado cruce delante de este.
8. Terminado el recorrido se procede a la anotación en el formato de los tiempos que le indiquen cada uno de los instructores así como el suyo.
9. A continuación se repite la secuencia desde el punto 6.
10. Terminada la evaluación del último de la lista se procede de nuevo a iniciar la siguiente ronda y así hasta completar 3 evaluaciones por alumno.
11. **Observaciones: No permitir que sea distraído o obstruido el evaluado por los demás alumnos (bromas, burlas, arrojando objetos, etc.).**

RESULTADOS

Terminada la evaluación se vacían los datos a la hoja de cálculo de *EXCELL* y es enviada por correo electrónico, esta será procesada y nos genera los siguientes parámetros.

1. Calificación individual de acuerdo a los resultados.
2. Diagnostico para determinar su ubicación en campo.

Conforme se vaya alimentando la base de datos estaremos en la posibilidad de determinar en que zonas se encuentra el índice más alto de habilidades por edad para esta característica la c, el evaluado ual estará disponible solo para participates.

Bajado de <http://robertosoria.tk>