



Test - Físicos

A continuación os presentamos 7 tests físicos de fácil realización que nos van a servir para llevar un control del estado físico de nuestros jugadores y jugadoras, estos test nos ayudaran además a evaluar posibles déficits físicos, como descompensaciones, que podrían desencadenar en algunas lesiones, y por tanto poder realizar un trabajo compensatoria para minimizar ese riesgo.

Test	MATERIAL NECESARIO
plancha frontal (s)	cronómetro
Abalakov (salto vertical)	cinta métrica
Abalakov D	cinta métrica
Abalakov E	cinta métrica
SALTO LATERAL D	cinta métrica
SALTO LATERAL E	cinta métrica
Course navette	Grabación , altavoces

Test Plancha frontal

Se trata de aguantar en posición de plancha frontal todo el tiempo que sea posible. Se tiene que realizar con la posición correcta y sin dolor en la espalda.

¿Cómo hacer-lo?

Los codos tienen que estar alineados con los hombros. La mirada al suelo, la cabeza, la espalda i la cadera tienen que formar una línea recta y el glúteo y la musculatura abdominal conscientemente activados. La columna lumbar, tiene que mantener su posición "neutra" y no tiene que aparecer dolor.

Si cualquiera de estos puntos falla, se tiene que rectificar rápido, en caso contrario se finaliza el test.



COMITÉ NACIONAL DE HOCKEY LÍNEA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PATINAJE

Salto Abalakov

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=7OIK18nPazc>

Realizamos un salto a dos piernas, con la ayuda de los brazos. Partimos desde la posición de pie, con las rodillas extendidas, entonces bajamos el cuerpo flexionando las rodillas y saltamos ayudándonos del impulso de los brazos. El pie cercano a la pared tiene que estar a 10 cm de la pared, podemos marcar-lo con esparadrapo. El jugador/a primero tiene que “marcar” con la mano en alto hasta donde llega con el dedo sin saltar, después realizamos el salto y el resultado es la diferencia entre las dos marcas. Realizaremos 3 saltos y el mejor salto será el bueno.

Es importante que el evaluador se asegure que el deportista no haga ningún salto previo al salto evaluado, ni que haga ningún paso previo.

Abalakov a una pierna (derecha e izquierda)

Es igual que el abalakov pero saltando a una pierna, al caer, caemos con las dos. Nos sirve para ver si hay diferencia entre las dos piernas.

Salto lateral a una pierna (derecha e izquierda)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=TWAPkD1smq4>

*El test es como el ejercicio 1 del video, pero cayendo a dos piernas.

Iniciamos de pie a una pierna, flexionamos la pierna y hacemos un salto lateral, cayendo sobre las dos piernas. El objetivo es hacer el salto lo más largo posible cayendo de forma estable con las dos piernas.

- En los test de saltos, realizaremos 3 veces cada salto, con un descanso de 10-15” entre saltos.

Course Navette

Video: https://www.youtube.com/watch?v=e0U_yQITBks

Es un test de resistencia, donde la intensidad va aumentando progresivamente cada minuto. Se trata de recorrer seguidamente 20 m a una velocidad concreta marcada por un pitido, cada minuto el tiempo entre pitidos se reduce por lo tanto la velocidad del sujeto aumenta. El jugador tiene que ir al ritmo de la grabación, no puede llegar más pronto ni más tarde. Cuando el deportista no puede seguir el ritmo de la cinta se acaba el test y se apunta el último periodo que ha terminado por completo.