



# LA EXCELENCIA DEL FÚTBOL FORMATIVO

TEST ; SÍ O NO?

JOSÉ MARÍA MARTÍN GIMÉNEZ  
Licenciado en CC. Activ. Físicas y el Deporte



- Mucha polémica
- ¿Sí o no?
- No ¿por qué?
- Sí ¿cuándo?,  
¿cómo?, ¿qué?,  
¿quién?, ¿nos  
lleva a algo?,  
¿merecen la  
pena?, ...





## ¿POR QUÉ?

- ¿Cómo saber si lo estamos haciendo bien?
- **Objetivos**
  - Predecir rendimiento
  - Evaluar efectos del entrenamiento
  - Constatar consecución objetivos (*resultadistas*)







## ¿POR QUÉ?

- ¡Somos escuela!
  - Programación
  - Objetivos
  - Contenidos
  - ...
  - ¡¡¡Objetivos alcanzados!!!
- Posibilidad desarrollar estudios





## ¿QUÉ HAY QUE MEDIR?

- ¿Qué quieres averiguar?
- Test: antropométricos, físicos, técnicos, tácticos, ...
- No existe una "batería ideal".  
Depende de cada escuela.





# ¿QUÉ HAY QUE MEDIR?

- Consejos:
  - Test acorde con la edad y con el trabajo realizado
  - Variar con la categoría
  - Específicos de fútbol
  - Marcas variando con respecto al año
  - Control por parte de la Escuela







# ¿CÓMO PASAR LOS TEST?

Criterios de los test:

- Validez
- Objetividad
- Posibilidad
- Fiabilidad (inter-intraindividuo)

¡Pasar test ya contrastados!

\* RIGOR (Escuela y monitores)





## ¿QUIÉN?

- ¿Hay preparador físico?
- Los propios monitores
- Todos de acuerdo







## ¿CUÁNDO?

- Tres veces
  - Con matices.  
Posibilidad de sólo dos
  - Fin de programa
- Nunca dedicar varios días
  - Juntar en uno
  - Combinar físico-técnico-otros
  - En momentos puntuales
- En un entreno
  - Nunca en fatiga





# LA MOTIVACIÓN ANTE EL TEST

- Principal problema
- No datos sin más. Continuidad
  - Fichas seguimiento
  - Estadísticas
  - Resultados visibles
  - Escuela toda de acuerdo





# EJEMPLO BATERÍA

- Test antropométricos:
  - Peso
  - Talla
  - % grasa
- Test técnicos (planif):
  - Conducción
  - Golpeo
  - ...
- Test táctico-decisional (planif):
  - Táctica indiv
  - Táctica colectiva







## EJEMPLO BATERÍA

- Test físicos:
  - Cap. Aeróbica: PROBST, LEGER
  - Res. Intermitente: Test YO-YO, BANGSBO, EKBLÖM, HOFF
  - Res. a la velocidad: SPRINT TEST
  - Cap de aceleración: < 40 m.
  - Potencia muscular: SJ, SALTO HOR
  - Agilidad: CIRCUITOS



# TEST FÍSICOS

	AGILIDAD	CAP. AERÓBICA	RESIST. INTERM	RESIST. A LA VELOC	CAP. ACELERAC	POTENCIA MUSC
BENJAMINES						
ALEVINES	😊					
INFANTILES	😊	😊	😊			😊
CADETES		😊	😊		😊	😊
JUVENILES		😊	😊	😊	😊	😊



GRACIAS POR TODO

