



WBSC

WORLD
BASEBALL SOFTBALL
CONFEDERATION

Game Time!

BOLETIN # 5

**ARBITRO DE SOFTBOL
PROTOCOLOS DE PRUEBAS DE APTITUD FISICA**

CONTENIDO

Cuestionario para Preparacion de Aptitud Fisica
Lista de Estiramientos
Prueba de Soporte de Silla
Medidor de Velocidad Dash – 27 Metros
Prueba de Agilidad “T”
Carrera de 1000 Metros

PAR-Q

Cuestionario para Preparación de Aptitud Física

Estar más activo es seguro para la mayoría de las personas, y para la mayoría no deberá ser ningún problema o peligro. Sin embargo, algunas personas deberán hacer un chequeo con su doctor antes de que comiencen a estar mucho más activos físicamente. La siguiente lista de preguntas deberá ser completada por cualquier persona que esta buscando comenzar un programa de ejercicios para aumentar su nivel de actividad actual, o para tomar una asignación de una prueba del físico. El cuestionario le ayudara a determinar que tan seguro es esto para usted.

El cuestionario se adapta a personas de 15 a 69 años. Si usted es mayor de 69 años de edad, y usted no ha sido una persona muy activa, consulte a su doctor. Sentido común es su mejor guía en responder a estas preguntas. Lea cuidadosamente las preguntas y responda cada una de ellas con honestidad.

Si	No
	Alguna vez su Doctor le ha dicho que tiene una condición de corazón y que usted deberá solo hacer la actividad física que sea recomendada por un doctor?
	Usted siente dolor en su pecho cuando usted hace alguna actividad física?
	En el mes pasado, usted ha tenido algún dolor en el pecho cuando no esta haciendo ninguna actividad física?
	Usted pierde su balance por causa de algún mareo o alguna vez usted ha perdido la conciencia?
	Usted tiene algún problema de huesos o de coyunturas que pueda haberse agravado por un cambio en su actividad física?
	Su doctor le ha prescrito drogas actualmente? (por ej. Píldoras diuréticas) para su presión o condición del corazón?
	Usted sabe de cualquier otra razón por la cual usted no deberá hacer actividad física?

Si usted respondió Si

Si usted respondió "Si" a una o más de las preguntas, hable con su doctor antes de comenzar a estar mucho más activo o antes que usted tenga una prueba de estado físico. Dígame a su doctor acerca del PAR-Q y cuales preguntas usted contesto "Si"

Si usted respondió No

Si usted respondió "No" honestamente a todas las preguntas, usted puede estar razonablemente seguro que usted puede comenzar a estar más activo físicamente o tomar parte en una evaluación de condición física – comience despacio y mejore gradualmente. Esta es la vía más segura y fácil para comenzar.

Cosas que necesita cambiar

Aunque usted haya contestado "No" a todas las preguntas, usted deberá esperar para convertirse en alguien más activo, si usted tiene una gripe temporal o fiebre, o si puede estar embarazada. Si usted tiene cambios en su salud, y usted respondió "Si" a cualquiera de las preguntas de arriba, dígame a su entrenador o medico y pregúntele si usted deberá cambiar su plan de actividad física.

Lista de Estiramientos

Hay muchos más estiramientos que los músculos que hay en el cuerpo, y aquí hay algunos de esos.

Aquí hay solo una selección de los estiramientos más comunes utilizando todas las partes del cuerpo.

Tronco



giro espinal



rodillas al pecho



estiramiento de gato



tronco lateral



extensión hacia atrás

Caderas



estocada hacia adelante



estocada hacia el lado



estiramiento de la cadera desde la posición sentado

Piernas



estiramiento del tendón de la corva (de pie)



estiramiento del tendón de la corva (sentado)



estirar del tendón de la corva (con pierna hacia arriba)



estiramiento de la pantorrilla



estiramiento de la pantorrilla (soleo)



cuádriceps de cubito (lateral)



cuádriceps (de pie)

Parte Posterior del Cuerpo



pecho



flexión de la muñeca



extensión de la muñeca



hombro arriba de la cabeza



posterior del hombro



flexión del hombro

Cuello



cuello (lateral)



cuello (frente y atrás)

Prueba de Soporte de Silla **Pruebas de Aptitud Física 1**

La prueba de soporte silla es similar a una prueba de sentadilla para medir fuerza de las piernas.

- o **propósito:** Esta prueba determina la fuerza y resistencia de las piernas
- o **implementos requeridos:** una silla con el espaldar derecho o una silla de doblar sin brazos de resistencia (asiento de 17 pulgadas/44 cm de alto) Cronógrafo.
- o **procedimiento:** El árbitro se sienta en la mitad de la silla, con sus pies a lo ancho del hombro, en línea con el piso. Desde la posición de sentado, la persona se para completamente y luego regresa abajo, y esto se repite por 30 segundos. Cuente el número de paradas y bajadas completas desde la silla (arriba y abajo es igual a una parada).

Punto de Referencia: 24 paradas en 30 segundos

Medidor Dash 27 Metros **Pruebas de Aptitud Física 2**

El Medidor Dash de 27 metros representa la distancia más larga que un árbitro en un sistema de cuatro árbitros tendrá que cubrir rápidamente.

- o **propósito:** El propósito de este ensayo es determinar la aceleración, y la rapidez sobre la distancia prescrita.
- o **materiales requeridos:** cinta o pista marcada, cronómetro o distribución Gates, marcadores de cono, superficie plana y libre de al menos 50 metros de medición.
- o **procedimiento:** La prueba consiste en la ejecución de un único esprint máximo sobre 27 metros, con el tiempo registrado. Debe ser dado un calentamiento generoso, incluyendo algunas prácticas de salida y aceleraciones. Empezar desde una posición estacionaria, con un pie al frente del otro. El pie delantero debe estar sobre o detrás de la línea de salida. Esta posición inicial debe mantenerse durante 2 segundos antes de comenzar, y no son permitidos movimientos oscilantes. El probador debe proveer guías para maximizar la velocidad (tales como mantenerse bajo, manejándose fuerte con los brazos y piernas) y animar a continuar corriendo fuerte al pasar más allá de la línea de meta.
- o **resultados:** son permitidos dos ensayos, y el mejor tiempo es grabado en los dos decimales más cercanos. El tiempo comienza desde el primer movimiento (si se utiliza un cronógrafo) o cuando el sistema de cronometraje es disparado, y termina cuando el pecho cruza la línea de la meta y/o se termina el tiempo sincronizado.
- o **fiabilidad:** Si usted tiene la capacidad de utilizar luces de sincronización. Póngalas en 0m, 13.5 mts y 27 mts. Si no, el probador debe colocarse en la línea de la meta. En su dominio comando de "salida" en el comienzo del cronógrafo. Pare cuando el árbitro pase la línea final de 27 m.

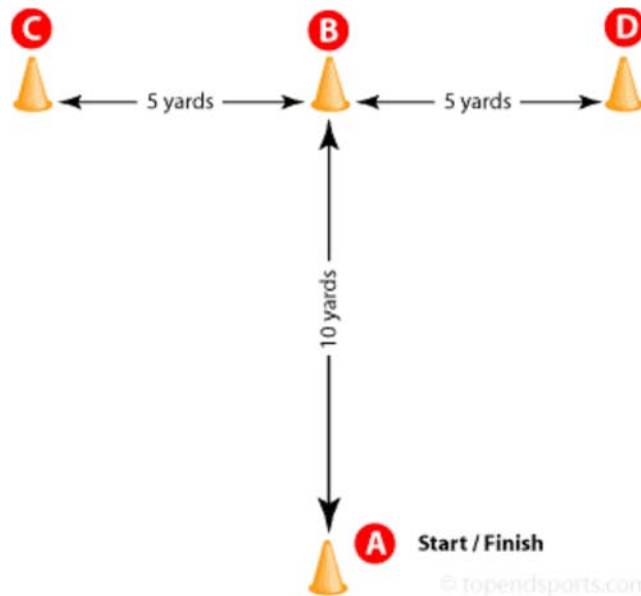
Punto de Referencia – 5 segundos

PRUEBA DE AGILIDAD “T” Pruebas de Aptitud Física 3

- **La “T” de Agilidad**

La Prueba “T” es una prueba de agilidad e incluye correr hacia adelante, lateral y en marcha hacia atrás.

Implementos Requeridos: cinta de medir, conor de marcar, cronógrafo.



- **procedimiento:** coloque cuatro conos como se ilustra en el diagrama de arriba (5 yardas = 4.57 m, 10 yardas = 9.14 m). El sujeto comienza en el cono A. Con el comando del temporizador, el sujeto brinca al cono B y tocan la base del cono con su mano derecha. Luego gira a la izquierda y se mueve de lado hacia el cono C, y también tocan su base, esta vez con su mano izquierda. Luego, arrastrando los pies al lado hacia la derecha al cono D y tocando la base con la mano derecha. Luego se arrastran de vuelta al cono B tocando con la mano izquierda, y corren hacia atrás al cono A. El cronógrafo se detiene cuando pasan el cono A.
- **anotación:** la prueba no se contará si el sujeto cruza un pie delante del otro mientras arrastra los pies, y falla en tocar la base de los conos, o no puede mirar hacia adelante durante toda la prueba. Tome el mejor tiempo de tres intentos exitosos con una precisión de 0.1 segundos. La tabla a continuación muestra los puntajes para los árbitros adultos.

	Hombres (segundos)	Mujeres (segundos)
Excelente	<11.5	<12.5
Bueno	11.5 a 12.5	12.5 a 13.5
Punto de Referencia	13	14
Pobre	> 13.5	> 14.5

Comentarios: Asegúrese de que el candidato mire hacia adelante cuando arrastra los pies y no cruce los pies el uno sobre el otro. Por seguridad, un observador debe colocarse unos metros detrás del cono A para sostener a los jugadores en caso de que caigan mientras corren hacia atrás cuando finalizan. El tipo de superficie que se utiliza debe ser consistente para garantizar una buena confiabilidad en la prueba-reprueba

MEDIDOR DE CARRERA 1000 METROS Pruebas de Aptitud Física 4

Desde un punto de partida, los candidatos deben completar una carrera de Mil (1000) metros.

El punto de Referencia es de 8 minutos.

Esto puede ser hecho en un campo de tierra, en un gimnasio o en una pista. Los candidatos deben parar después de ocho (8) minutos o mil (1000) metros, lo que ocurra primero.