

Test de Evaluaciones Físicas Multidimensional

Introducción

En el contexto del **futsal de alto rendimiento**, evaluar las capacidades físicas de los atletas es un proceso fundamental para identificar su condición actual y definir las áreas de mejora. Las pruebas de **Burpees, Salto Horizontal, Flexiones de Brazos y Plancha Abdominal** permiten medir habilidades críticas como la **resistencia cardiovascular, fuerza explosiva, fuerza muscular y estabilidad del core**, todas necesarias para optimizar el rendimiento en la cancha.

El propósito de estas evaluaciones es establecer una línea base que oriente la planificación del entrenamiento durante esta pretemporada y nos permita monitorear el progreso de los jugadores. Estas habilidades no solo impactan el rendimiento individual, sino que también influyen en el funcionamiento colectivo del equipo.

Importancia de las Evaluaciones Físicas

- 1. Burpees (Resistencia cardiovascular y potencia aeróbica):**
 - Evalúan la capacidad del atleta para realizar movimientos continuos y explosivos que exigen demanda cardiovascular y muscular.
 - **Relación con el futsal:** En un partido de futsal, los cambios de ritmo, las transiciones rápidas y la recuperación durante momentos de alta intensidad dependen directamente de la resistencia cardiovascular.
- 2. Salto Horizontal (Potencia y fuerza explosiva de tren inferior):**
 - Permite medir la capacidad del tren inferior para generar fuerza en una sola acción explosiva.
 - **Relación con el futsal:** La potencia de piernas es crucial para realizar **sprints explosivos**, cambios de dirección rápidos y disparos con fuerza.
- 3. Flexiones de Brazos (Fuerza del tren superior):**
 - Evalúan la fuerza muscular de brazos, hombros y pecho, así como la estabilidad general del cuerpo.
 - **Relación con el futsal:** Una adecuada fuerza en el tren superior favorece el equilibrio, los duelos cuerpo a cuerpo y la protección del balón bajo presión.

Test de Evaluaciones Físicas Multidimensional

4. Plancha Abdominal (Estabilidad del core):

- Mide la resistencia de la musculatura central del cuerpo, fundamental para el equilibrio y control postural.
- **Relación con el fútbol:** El core fuerte y estable mejora el balance del cuerpo, optimiza la ejecución de movimientos técnicos y reduce el riesgo de lesiones al brindar soporte a la columna vertebral.

Tabla de resultados

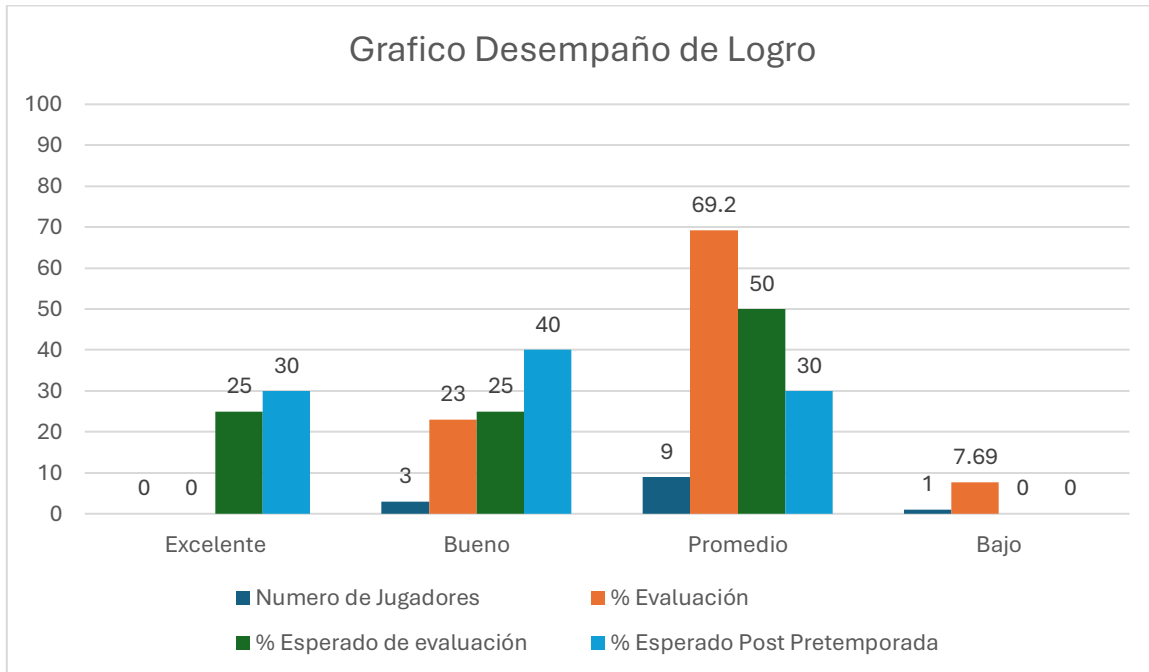
La tabla de resultados presenta el rendimiento individual de cada atleta en las evaluaciones físicas realizadas durante la pretemporada. En esta sección, se detallan las marcas obtenidas en las pruebas de **Burpees**, **Salto Horizontal**, **Flexiones de Brazo** y **Plancha Abdominal**, junto con su respectiva clasificación según los parámetros de rendimiento establecidos.

El propósito de esta tabla es ofrecer un panorama claro y objetivo sobre el estado físico actual de los jugadores, permitiendo identificar fortalezas y áreas de mejora. Los resultados servirán como punto de referencia para monitorear el progreso individual y colectivo a lo largo de la temporada, asegurando que los objetivos físicos específicos del fútbol de alto rendimiento sean alcanzados de manera eficiente.

Nombre	Salto Hor	Burpees	Plancha Abs	Flexión Brazos	Indicador de Logro
Vicente Castro	2,48	50	2:00	18	Promedio
Nicolas La Paz	2,37	50	1:30	40	Bueno
Alvaro Carvajal	2,64	42	3:00	38	Bueno
Pablo Castillo	2,30	50	2:00	20	Promedio
Felipe Lavin	2,44	45	3:30	42	Bueno
Simon Padrino	2,41	30	2:00	23	Promedio
Gonzalo Vivanco	2,32	35	1:20	38	Promedio
Javier Toyo	2,02	37	2:00	26	Promedio
Fabian Lampre	2,31	43	1:00	30	Promedio
Marco Troncoso	2,03	50	1:40	24	Promedio
Fabian Contreras	2,0	37	1:00	24	Bajo
Claudio Cabrera	2,29	47	2:45	26	Promedio
Fernando Sura	2:01	42	2:10	20	Promedio

Test de Evaluaciones Físicas Multidimensional

Visualización de Logro Pre & Post Pretemporada



Conclusión

Como conclusión cabe destacar, que en esta evaluación obtuvimos resultados principalmente negativos en la capacidad física de nuestros jugadores y atletas. Debido a que los porcentajes obtenidos en esta evaluación reflejan los siguientes resultados:

Excelente 0%, Bueno 23%, Promedio 69,2% y Bajo 7,69%

Esta evaluación física representa el primer paso en el proceso de pretemporada del equipo, permitiéndonos obtener datos objetivos sobre la condición actual de los atletas. La información recopilada servirá como base para diseñar planes de entrenamiento específicos que potencien las capacidades de fuerza, resistencia y potencia, elementos fundamentales en el fútbol de alto rendimiento.

El compromiso y la dedicación demostrados por los jugadores en este proceso reflejan el profesionalismo del plantel y su disposición para enfrentar los desafíos de la **Primera División ANFP**. Continuaremos monitoreando su progreso con el fin de alcanzar el **máximo rendimiento** y consolidar un equipo competitivo y preparado para la temporada 2025.