**DECANATURA DE ESTUDIANTES**
**OFICINA DE DEPORTES**
PROTOCOLO DE EVALUACION TÉCNICO TÁCTICO-PP- FISICO
SELECCIÓN DE SOFTBOL

202410

INTRODUCCIÓN: el deporte del softbol se ha considerado generalmente un juego de habilidad en el que no es necesario el acondicionamiento físico para poder participar…esta concepción está basada en la en la forma en que el deporte se jugaba en el pasado, cuando una gran cantidad de jugadores nunca hacían ningún tipo de programa de acondicionamiento físico para el Softbol, y tenían éxito…a partir de los años 90¨… ha cambiado este pensar, los jugadores que tienen o presentan un nivel alto de destrezas y habilidades atléticas , son más propensos a tener éxito, si le dedican tiempo a la práctica de este deporte.

Para el periodo 202410 las selecciones de Softbol de la Universidad de los Andes tendrán un cupo máximo de 16 deportistas para su inscripción, debido que los torneos universitarios continúan desarrollándose y son eventos que hacen parte del ciclo deportivo 2023 y 2024, todos los interesados tanto nuevos como antiguos deben presentar las pruebas.

Todos los motivados e interesados en pertenecer a la selección, deben presentar en la fecha y hora establecida para las pruebas y cumplir con todos los procedimientos establecidos para las mismas. Posterior a la fecha programada para pruebas no se aceptarán postulaciones; luego de finalizadas las pruebas el deportista será notificado de los resultados y firmará como soporte de conocimiento de los mismos.

Los cupos admitidos será de: Selección Femenina 14 mujeres y Selección Masculina 16 hombres.

A través del correo electrónico se confirmará a todos los participantes en el proceso de selección los escogidos(as) (14 en femenino y 16 en masculino) que representaran a la universidad en los eventos deportivos. No se aceptaran asistentes o personas que no cumplan con los requisitos.

Con el fin de evaluar la fundamentación técnica y táctica de todos aquellos estudiantes que participan en el proceso de preselección para integrar la selección de la Universidad, se han establecido una serie de fechas y pruebas que permitan valorar la fundamentación (técnico-táctico y física), de cada deportista interesado en pertenecer a la selección de la Universidad.

Fechas:

| Fechas | Hora | Escenario |
|---|---|---|
| Jueves 25 de Enero | 8:00 a.m. a 9:20 a.m. | Cancha de fútbol Centro Deportivo |
| Viernes 26 de Enero | 9:30 a.m. a 11:00 a.m. | Cancha de fútbol Centro Deportivo |

Este protocolo está conformado un CONTENIDO TECNICO Y UN CONTENIDO FISICO; El técnico por 9 pruebas, de las cuales se escogerán 5 al azar. El físico de 3 test. Se valoraran de la siguiente forma:

| **Valoración** | | **Puntos** |
|---|---|---|
| | | |
| Ejecución Muy Buena | | 10 |
| Ejecución Buena | | 8 |
| Ejecución Regular | | 6 |
| Ejecución Mala | | 3 |
| Ejecución Muy Mala | | 1 |

Las pruebas son las siguientes:

1 PRUEBA: **EL RECEPTOR O CATCHERT**

| **EL RECEPTOR** | **EL RECEPTOR** | **EL RECEPTOR** |
|---|---|---|
| 1. Posición detrás del home. Colocarse según el bateador. Sistema de seña para los lanzamientos. | 1. Mecánica para recibir los lanzamientos. Lanzamientos que piquen en el terreno hacia los lados.<br>2. Trabajar la técnica de la carrera. | 1. Mecánica para el fildeo de toques de bola. Por el área de 1ra y 3ra y tiros a 2da. Y 3ra.<br>2. Mecánica para el fildeo de los fly foul-en todas las direcciones. |

2 PRUEBA: **EL LANZADOR**

Fildeo de Rollings y asistencias.

- Tiros a 2da. Base.
- Tiros a 3ra. base.

3 PRUEBA: **PRIMERA BASE**

Fildeo de rolling.

- El doble play
- Iniciarlo por 2da. base.

4 PRUEBA: PRIMERA **BASE.**

- Desplazamiento para recibir los tiros.
- Directamente de frente.
- Hacia los lados.

5 PRUEBA: **SEGUNDA BASE**

- Fildeo de rolling hacia delante y a los lados, tiros a 1ra.base.
- Doble play y/o tocando al corredor.

6 PRUEBA: **TERCERA BASE**

- Fildeo de rolling de frente y tiros a 2da. y a home.
- A la izquierda y tiro a 1ra. y 2da. base.
- Fildear rolling y pisar la 3ra.

7 PRUEBA: **TORPEDEROS**

- Fildeo de rolling y tiro a 1ra. base.
- Iniciar el doble play con rolling de frente.
- Fildeo de fly en la zona de foul.
- Fildeo de fly hacia los lados.
- Fildeo de fly hacia atrás.

8 PRUEBA: JARDINEROS **- OUT FIELD**

- Fildeo de los batazos de fly y de línea.
- Fly en el lugar y hacia delante.
- Fildeo de fly hacia los lados.
- Fildeo de rolling
- El tiro a las bases:
- A tercera
- A home
- Asistencia detrás de los jugadores de cuadro.

9 PRUEBA: EL **BATEADOR**

- Mecánica del bateo.
- Selección del bate.
- Bateo de la recta.
- Zona de strike.
- Bateo en el soporte.
- Bateo por el centro del terreno.
- Bateo a la mano contraria.
- Bateo de cambio.
- Adelantar a los corredores con su batazo.

**METODOLOGIA EVALUATIVA DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS**

Según Domingo Blanquez. Define los test como una situación experimental y están estandarizadas, que sirven de estímulo a un comportamiento.

Este comportamiento se evalúa mediante una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación de modo que es posible clasificar al sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo o bien tipológico.

Los test permiten determinar la eficiencia de un sujeto en una o varias tareas, pruebas, escalas de desarrollo, y sitúan al individuo en una o varias actividades en relación con el conjunto de la posición normal de esa edad; dicho de otro modo, permiten su clasificación.

***TEST FISICOS; CARACTERISTICAS:***

* VALIDEZ. Que valore aquello que realmente se pretende medir.

* FIABILIDAD. Precisión de la medida que aporta.

* OBJETIVIDAD. Independencia de los resultados obtenidos.

* NORMALIZACION. Transformación inteligible de los resultados.

* ESTANDARIZACION. Que la prueba, y su forma de realizarla, estén en condiciones de ejecución y de una forma uniforme.

*TEST FISICOS; USOS:*

* Detección y Selección de Talento.

* Control e Individualización del Entrenamiento.

* Mantener las Condición Física.

* Administración Óptima del Capital Motor.

* Diagnostico de las Deficiencias.

* Prescripción de Programas Adaptados.

* Seguimiento de la Evolución de la condición física.

* Motivar.

***1- TEST DE ILLINIOIS.***

- Test agilidad, velocidad lineal.

- Capacidad para variar repentinamente la dirección.

- Produce una perdida en la estabilidad  y de la velocidad.

- Trata parámetros; fuerza explosiva,  de arranque y la muscular, aceleración y desaceleración.

* Normas: El atleta, se acuesta boca abajo en la línea de salida, con las manos colocadas al nivel de hombro. Cuando el asistente lo indique y active el cronometro, el atleta, deberá levantarse lo más rápido posible, y recorrer todo el trayecto, dibujado por los conos-o platillos, en el menor tiempo posible.

Una vez rebasado el cono-marcador de llegada, el ayudan parará el cronometro y registrara el tiempo total en recorrer la distancia completa.

* Material e instalación: 8 conos o platillos, cronometro y un asistente. La disposición de los conos o platillos (imagen anexa). Se requiere una superficie plana (pista), se debe contar con un largo de 10 mts y un ancho de 5 mts entre los conos de salida y llegada. 4 conos serán utilizados para marcar la salida, la meta y 2 puntos de vuelta. El resto de los conos se colocaran en fila, en forma que se pueda hacer un Zigzag, y dentro del cuadrado que componen los cuatro marcadores principales. Cada uno de los conos de esta fila tendrá una separación próxima a los 3 mts de distancia.

| **Clasificación de los resultados del test de Illinois, entre edades de 16 a 25 años**. |
|---|
| |
| **MASCULINO.** Excelente <15seg, Bueno 15.2-16.1seg, Promedio 16.2-18.1seg, Bajo >18.3-18.2seg. |
| **FEMENINO.** Excelente <17seg, Bueno 17.1-17.9seg,  Promedio 18-21.7seg, Bajo >23-21.8seg |

***3. TEST DE POTENCIA-FUERZA.***

* ***TEST DE LOS DECA-SALTOS.***

- Objetivo: Medir la potencia de los miembros inferiores en una serie larga de saltos continuados. Equipo: Corredera, foso de caída y cinta métrica. Técnica: Se realizan 10 saltos continuados, desde una posición estática, buscando alcanzar la mayor distancia posible. Se mide desde el borde distal de la corredera hasta la marca dejada por los talones. Variantes:

a- Con apoyo simultáneo de ambos pies.

b- Con apoyos alternados (la forma más usada).

c- Todos los apoyos con el mismo pie.

d- **Valores de referencia: Deportes de resistencia: 17 a 22 mts. Deportes de conjunto: 21 a 26 mts. Deportes de velocidad: 27 a 34 mts.**

- **Calcule la potencia mediante la siguiente fórmula:**
  **POT (Kg/seg) = Peso (Kg) X distancia (metros) = KgXmts/seg= Newton.**

  **Tiempo (seg)**

***3. TEST DE MATDSON.***

- Mide el nivel de destreza técnica al momento de lanzar una pelota.

- La agilidad y la velocidad explosiva se evidencia, en cada acción.

- La observación y concentración son esenciales.

- Algunos lo llaman el test de la M o la X.

*Objetivo: recorrer en menos tiempo posible y lanzar con exactitud las 5 pelotas (de softbol o béisbol) que se encuentran alineadas entre sí.

* Normas: en un cuadrado de 12mts por 12mts, y colocados en la parte contraria a la salida, se encuentran 3 pelotas alineadas entre sí. El evaluado debe salir con gran rapidez explosiva, en línea recta a l vértice y luego en diagonal, para rematar en línea recta, tomar una pelota y lanzarla (a un receptor), a una distancia de 12mts. Se evaluaran lanzamientos buenos (de la cintura hacia arriba-hasta la cara) y lanzamientos malos (debajo de la cintura y por encima de la cabeza).

* Material e instalación: 5 conos, 3, 5, 7 o 10 pelotas, cronometro, un decámetro. La superficie debe ser plana en todo su recorrido, puede ser sintética, grama o polvo de ladrillo, zapatos con agarres.

*** Baremos aplicados al test de Matdson.**

**MASCULINO y FEMENINO**: Bueno <1min, Regular >1.1min, tiempo en recorrer la distancia del test.

**MASCULINO y FEMENINO:** 3 Lanzamientos; Excelente 100%-90%, Bueno 89%-70%, Regular 69%-50%, Bajo < 40%-49%, de la totalidad de lanzamientos acertados, en la zona específica.

Al realizar el sumatorio total de los puntos se determinará los seleccionados que acumulen un mayor valor en todos los aspectos.

Participantes y resultados:

| Nombre | Código | Golpe Dedos | Golpe Antebrazos | Remate | Saque | Total | Porcentaje | Firma | Correo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

NOTA IMPORTANTE: Tener un crédito disponible para poder inscribir la selección en caso de ser elegida (do), además de tener libre la franja de horario para entrenamiento (Jueves de 8:00am a 9:20am)

José Hilario Aguirre Espriella
Entrenador de Softbol