

## **Decanatura de Estudiantes | Oficina de Deportes**

### ***Protocolo de Evaluación Técnico Táctico***

### ***Selección de Flag Football***

Para el periodo 2024-20 la selección de flag football de la Universidad de los Andes tendrá un cupo máximo de 28 deportistas para su inscripción para el primer ciclo de selección de esta modalidad en la universidad, 16 cupos para hombres y 12 para mujeres, todos los interesados deben presentar las pruebas.

Todos los interesados se deben presentar en la fecha y hora establecida para las pruebas y cumplir con todos los procedimientos establecidos para las mismas. Tener en cuenta que se debe tener un crédito disponible para poder inscribir la selección en caso de ser elegido(a), además de tener libre la franja de horario para entrenamiento (viernes 8:00 a 9:20 a.m.)

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.

A través de correo electrónico se confirmará a los participantes en el proceso de selección los escogidos que representarán a la Universidad en los eventos deportivos, no se aceptarán asistentes o personas que no cumplan con los requisitos.

Con el fin de evaluar la fundamentación técnica y táctica de 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 de cada deportista interesado en pertenecer a la selección de la Universidad.

#### **Fechas:**

Fechas	Hora	Escenario
Sábado 10 de Agosto	8:00am a 10:00 am	Cancha de Fútbol

### Requisitos de elegibilidad:

Haber participado en al menos un semestre en la clase abierta de Flag Football que ofrece la Universidad de los Andes.

Si no ha participado en el curso banner y dispone de experiencia externa en clubes, ésta debe ser acreditada por el club, tener en cuenta que la vinculación con la última actividad del club no puede exceder un año.

### Indumentaria (obligatoria):

- Camiseta manga corta o esqueleto o camisa licrada.
- Pantalóneta sin bolsillos y/o leggins o shorts licrados
- Guayos de tache plásticos, no se permiten metálicos por reglamento
- Cinturón de flag (opcional si tiene propio)

### Evaluación para Flag Football

Se evaluarán dos componentes centrales, el primero de coordinación dinámica general y cambio de dirección, puesto que esta modalidad tiene una alta demanda de agilidad. El segundo componente será el técnico, donde se evaluarán las habilidades deportivas básicas del deporte.

Ya que hay personas que podrían decidir no incluir la habilidad de lanzamiento en su repertorio, los valores de las pruebas se establecerán teniendo en cuenta esta variable:

Componente	Pruebas	con prueba de lanzamiento	sin prueba de lanzamiento
Coordinación Dinámica General y Cambios de Dirección	60 yd shuttle	10	15
	T- Agility	10	15
	Pro Agility	10	15
Habilidades técnicas básicas	Lanzamiento sin defensa	9	0
	Lanzamiento con defensa	8	0
	Atrapada sin defensa	9	10
	Atrapada con defensa	8	9
	Quitar Flags	18	18
	Correr con balón	18	18
	Total	100	100

Si el aspirante decide no lanzar, los valores de las pruebas del primer componente tendrán más valor al igual que incrementa el peso de la habilidad de atrapada.

### Evaluación de Coordinación Dinámica General y Cambios de Dirección: 60 yards Shuttle

**Ejecución:** participantes deben correr 5 yardas, regresar, correr 10 yardas, regresar, correr 15 yardas y regresar, para un total de 60 yardas.

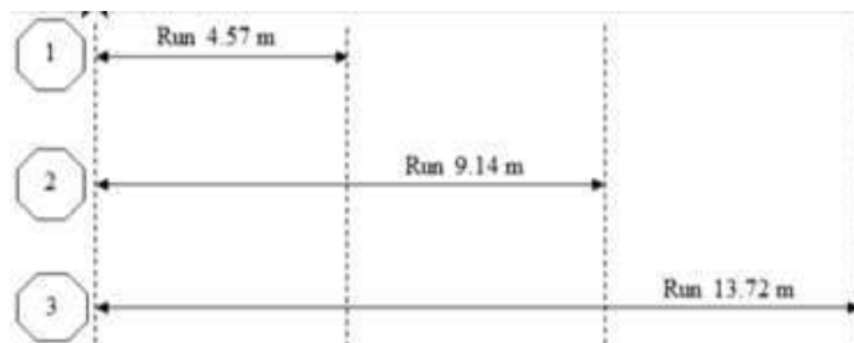


Fig 3 Dimensions and running path for the 60-yard (54.86-m) shuttle. Lockie, Robert & Jalilvand, Farzad. (2017). RELIABILITY AND CRITERION VALIDITY OF THE ARROWHEAD CHANGE-OF-DIRECTION SPEED TEST FOR SOCCER. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*. 15. 139-151. 10.22190/FUPES1701139L. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/figure/Dimensions-and-running-path-for-the-60-yard-5486-m-shuttle\\_fig3\\_319187365](https://www.researchgate.net/figure/Dimensions-and-running-path-for-the-60-yard-5486-m-shuttle_fig3_319187365)

**Objetivo:** Evaluar la velocidad y cambios de dirección en sprints repetidos

Indicador de evaluación: registro de tiempo más bajo obtiene el valor máximo de 10 puntos o 15 puntos si no hace prueba de lanzamiento, los valores siguientes se calculan con base en el ranking de tiempos obtenidos.

### Pro Agility Shuttle o 5-10-5 Shuttle

**Ejecución:** se inicia estático en medio de los conos con una mano en el suelo, cuando la mano se despegar del suelo, inicia el cronometro. El deportista debe correr hacia un lado 5 yardas, frenar y correr 10 yardas en la dirección contraria, frenar y correr 5 yardas sin frenar.

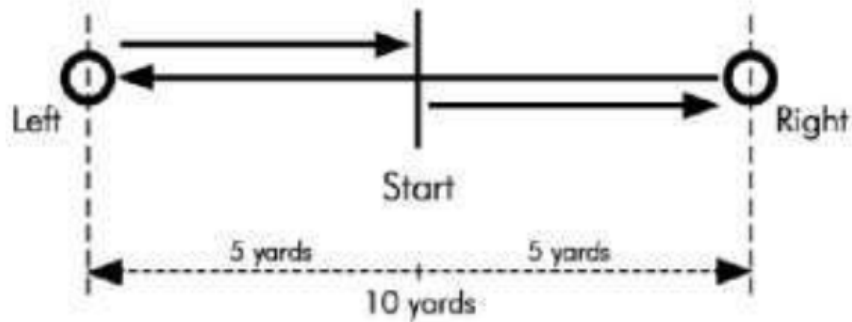


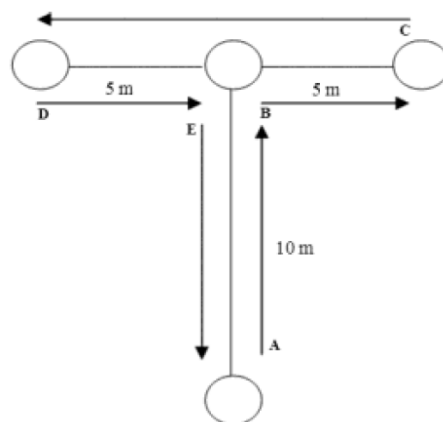
Figure 1. Schematic illustration of the pro agility test. Bayraktar, Isik. (2017). Agility and Speed Standards for Student Teenager Wrestlers. *Universal Journal of Educational Research*. 5. 557-560. 10.13189/ujer.2017.050405.. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/figure/Schematic-illustration-of-the-pro-agility-test\\_fig1\\_316666484](https://www.researchgate.net/figure/Schematic-illustration-of-the-pro-agility-test_fig1_316666484)

**Objetivo:** Evaluar la velocidad en los tres planos de movimiento, además, aceleración y desaceleración.

**Indicador de evaluación:** registro de tiempo más bajo obtiene el valor máximo de 10 puntos o 15 si no hace prueba de lanzamiento, los valores siguientes se calculan con base en el ranking de tiempos obtenidos.

### Agility T-test

Ejecución: correr 10 yardas hacia adelante, tocar la base del cono o platillo con la mano derecha, moverse lateralmente sin cruzar los pies a la izquierda por 5 yardas, tocar la base del cono o platillo, moverse lateralmente 10 yardas sin cruzar los pies, toca la base del platillo, moverse lateralmente 5 yardas, tocar la base del cono o platillo y correr hacia atrás, sin caerse hacia el cono donde se inició.



*Fig. 1 Agility T-test procedure. Arazi, Hamid & Asadi, Abbas & Roohi, Somayeh. (2014). Enhancing muscular performance in women: Compound versus complex, traditional resistance and plyometric training alone. Journal of Musculoskeletal Research. 17. 10.1142/S0218957714500079. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/figure/Agility-T-test-procedure\\_fig1\\_266318371](https://www.researchgate.net/figure/Agility-T-test-procedure_fig1_266318371)*

**Objetivo:** Evaluar, la habilidad de cambio de dirección, coordinación, aceleración y desaceleración combinando diferentes tipos de desplazamientos

**Indicador de evaluación:** registro de tiempo más bajo obtiene el valor máximo de 10 puntos o 15 puntos si no hace prueba de lanzamiento, los valores siguientes se calculan con base en el ranking de tiempos obtenidos.

**Evaluación Técnica:** se evaluarán cuatro habilidades básicas de juego: lanzar, atrapar, quitar flags y correr con el balón evitando la quitada del flag. Se evaluarán dos habilidades a la vez ya que la naturaleza del Flag Football es cooperación/oposición y se debe trabajar en conjunto para demostrar la efectividad de las habilidades a la vez que se enfrenta un rival.

#### **Lanzar y atrapar el balón:**

**Evaluación de mariscal de campo:** debe de lanzar con comodidad pases cortos (0 a 10 yardas), medios (10 a 20 yardas) y largos (20+ yardas) usando el ancho del campo de juego (25 yardas). El mariscal tendrá 7 segundos para lanzar cada balón.

#### **Fase 1 – árbol de rutas sin defensa:**

Los primeros 10 pases se realizarán sin defensa y deberá realizar 10 lanzamientos (3 cortos, 4 medios, 3 largos). Se evaluará la técnica de lanzamiento del pasador y se darán puntos por cada pase completado, los pases incompletos no darán puntos a menos que el receptor deje caer el balón.

**Indicador de evaluación:** el mayor índice de efectividad (balones atrapados/pases lanzados) quitando los balones que dejen caer los receptores, obtiene el valor máximo de 9 puntos. Los valores siguientes se calculan con base al ranking de índice de efectividad.

#### **Fase 2 – rutas con defensa y carga:**

Los siguientes serán 9 lanzamientos (3 cortos, 3 medios, 3 largos), mientras el receptor se enfrenta a un defensa y el mariscal enfrenta un jugador cargando (blitzer o rusher). Se evaluará la precisión del pase y la habilidad para esquivar o evitar a la carga.

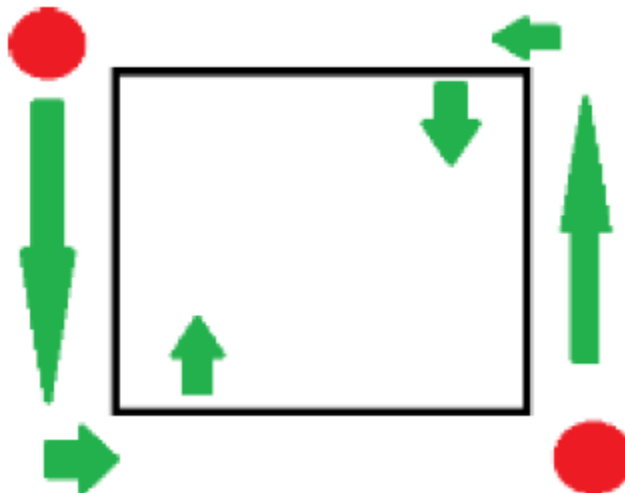
**Indicador de evaluación:** el mayor índice de efectividad (balones atrapados/pases lanzados) quitando los balones que dejen caer los receptores, obtiene el valor máximo de 8 puntos. Los valores siguientes se calculan con base al ranking de índice de efectividad.

**Evaluación del receptor:** Deberá atrapar todos los balones posibles que le sean lanzados en las dos fases, al final de la jornada se busca que todos los receptores tengan igualdad en el número de oportunidades y se llevará control de cada intento realizado. Los jugadores serán ranqueados con base a su efectividad la cual resulta del número de balones atrapados dividido en el número de balones que le fueron lanzados.

Ya que dejar caer balones afecta el resultado tanto de mariscal como receptor, presentamos la definición de un drop o balón caído para efectos de las pruebas: Drop, es aquel pase que hace contacto por ambas manos del receptor y el receptor falla en controlar el balón, sin realizar un esfuerzo extra visible, como extender o girar los brazos y tronco para alcanzar el balón.

**Indicador de evaluación:** mayor número de balones atrapados obtiene 17 puntos o 19, si no hace prueba de lanzamiento. Los valores siguientes se calculan con base al ranking de balones atrapados.

**Quitar flags y correr con el balón evitando la quitada del flag:** dos deportistas se enfrentarán en un cuadrado de 6 X 6 yardas, un jugador será el ofensivo, tratando de evitar que le quiten el flag y llevar el balón más allá del área protegida por el defensa. El defensivo deberá tratar de tomar el flag del rival antes de que lo supere. Antes cada aspirante tendrá 6 intentos (3 por cada lado).



Cada intento tendrá un valor de 3 puntos, si el ofensivo logra evitar la quitada del flag y llegar al otro lado del cuadrado ganará los puntos. En el caso del defensivo, si quita al menos un flag antes de que el balón cruce la línea final del cuadrado ganará los puntos.

**Indicadores de evaluación:** mayor número de flag quitados obtendrá 18 puntos y mayor número de pasadas sin perder un flag obtendrá 18 puntos.

### **Selección Final**

Se sumarán los valores de las distintas pruebas y se seleccionará a los 16 mejores en la categoría masculina y a las 12 mejores en la categoría femenina. Los resultados serán compartidos vía correo, adicionalmente se hará la publicación en físico en las carteleras del complejo deportivo.

**Leonardo Pico Devia**  
**Entrenador de Flag Football**