

Prueba de sentadilla (squat)

El propósito de este test es medir la fuerza máxima del tren inferior (piernas).

Posición inicial: el ejecutante estará de pie, con una barra de discos colocada tras la nuca y con apoyo sobre los hombros. El agarre se realizará con ambas manos a cada lado de la barra. La barra puede ser colocada de forma individual, si ésta queda previamente apoyada sobre los postes y a la altura de los hombros del ejecutante o, con ayuda de dos colaboradores, que elevarán la barra y la depositarán sobre los hombros del ejecutante.

Ejecución: a la señal del controlador, el alumno realizará flexión completa de piernas, manteniendo, en todo momento, la espalda recta. Una vez llegado a la flexión máxima, volverá mediante extensión de rodillas hasta la posición inicial. Durante la ejecución, los pies estarán, en todo momento, con la planta apoyada. Se anotará el peso que el ejecutante es capaz de elevar en una sola repetición completa y máxima del ejercicio. Navarro (1997) en su análisis biomecánico del entrenamiento de la fuerza explosiva de las piernas, utilizó entre otras, la prueba de squat, calculando la fuerza máxima de cada sujeto a través de la fórmula de Brzycki (1993) que utilizaba los resultados registrados según carga y número de repeticiones realizadas.

Fuerza resistencia Flexiones de brazos.

-Objetivo: medir la Capacidad de Fuerza dinámica de los flexores de los miembros superiores. **-Instalaciones:** barra fija y cronómetro.

-Protocolo: se le pide al alumno que, desde la posición de flexión de brazos, con apoyo del mentón en la barra y las piernas flexionadas, extienda los brazos en forma completa y vuelva a retornar la posición inicial sin discontinuidad. El alumno no deberá balancear el cuerpo.

Se cuenta el número total de repeticiones bien ejecutadas, sin límite de tiempo.

Abdominales

-Objetivo: medir la Capacidad de Fuerza-resistencia de los músculos abdominales. **-Instalaciones:** colchoneta, cronómetro y planillas de anotación.

-Protocolo: realizar la mayor cantidad de abdominales posibles en un tiempo de 60 segundos. El alumno se coloca decúbito dorsal sobre la colchoneta, con piernas flexionadas a 90 grados, y las manos por detrás de la cabeza.

Lumbares

-Objetivo: medir la Capacidad de Fuerza-resistencia de los músculos extensores de la columna. -Instalaciones: colchoneta, cronómetro y planillas de anotación.

-Protocolo: en posición decúbito ventral sobre la colchoneta, con las manos en la nuca, realizar simultáneamente extensión del tronco y elevación de las piernas máxima, quedando en contacto con el piso, solamente la zona abdominal. Se toma en cuenta la mayor cantidad de repeticiones en 60 seg.