

PRUEBA DE ACCESO ESPECÍFICA A LA TITULACIÓN DE TÉCNICO DEPORTIVO EN FÚTBOL (CICLO INICIAL, NIVEL I).

La prueba de acceso específica a la titulación de Técnico Deportivo de Fútbol (Ciclo Inicial, Nivel I), viene regulada por el Real Decreto 320/2000, de 3 de marzo. La misma establece:

Primera parte de la prueba de acceso: evaluación de la condición física.

Ejercicio número 1.- Evaluación de la velocidad de traslación. Recorrer una distancia de 50 metros en terreno llano, de firme regular y de trazado recto, en menos de 8 segundos los hombres y 8,5 segundos las mujeres.

Ejercicio número 2.- Evaluación de la resistencia orgánica. Recorrer una distancia de 2.000 metros en terreno liso, llano, de firme regular, en un tiempo inferior a 10 minutos los hombres y 12 minutos las mujeres.

Ejercicio número 3.- Evaluación de la potencia de los principales músculos extensores de las extremidades inferiores. Salto vertical. Saltar al menos 45 centímetros los hombres y 35 centímetros las mujeres.

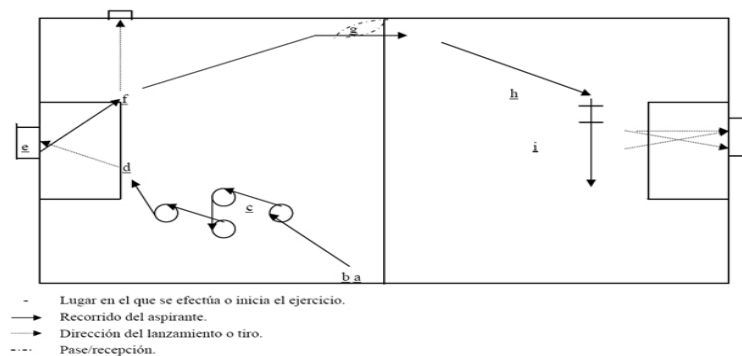
Ejercicio número 4.- Evaluación de la flexibilidad global del tronco y extremidades inferiores. Descalzo y con los pies situados sobre un flexómetro, flexionar el cuerpo sin impulso, llevar los brazos simultáneamente pasando por entre las piernas tan atrás como sea posible. Realizar una flexión de al menos 30 centímetros los hombres y 35 centímetros las mujeres.

Ejercicio número 5.- Evaluación de la potencia muscular general y sus condiciones de aplicación en las palancas óseas. Lanzamiento de un balón medicinal hacia delante. El peso del balón medicinal será de 5 Kg. para los hombres y 3 Kg. para las mujeres. Lanzar el balón a una distancia superior a 6 metros.

Segunda parte de la prueba de acceso: evaluación de la habilidad técnica.

Ejercicios.- El aspirante tendrá que completar un circuito técnico que se realizará en un campo de fútbol de medidas reglamentarias, utilizando balones reglamentarios de la especialidad y que incluirán, siguiendo el mismo orden, los ejercicios que se indican en este apartado y que se efectuarán o iniciarán, según el caso, en el lugar que se indique.

1. Un pase largo.
2. 'Conducción del balón' con el pie, en carrera en línea recta.
3. 'Conducción del balón' con el pie, en carrera en zigzag salvando 4 obstáculos separados 2 metros uno de otro.
4. Efectuar tiro a puerta desde fuera de área.
5. Recoger el balón del fondo de la portería y realizar una 'conducción elevada del balón' (habilidad dinámica) hasta el vértice del área.
6. Realizar un tiro de precisión a una portería pequeña (2m x 1m), situada sobre la línea de banda.
7. Efectuar el 'control del balón' que pasa a un compañero, para realizar un pared (1.2) seguida de una 'conducción del balón' con el pie, con cambio de dirección.
8. Impulsar el balón para pasarlo por debajo de una valla de 50 cm. De altura y saltar sobre ella. A continuación y sin detenerse, impulsar con el pie el balón para pasarlo por encima de otra valla de 50 cm. de altura distanciada cinco metros de la anterior y pasar por debajo de ella.
9. Tres lanzamientos a puerta desde fuera del área.



VER VIDEO: <http://www.youtube.com/watch?v=axq1Sx9Z744>

Evaluación

Habrá que superar todos los ejercicios. Se concederá la calificación de apto o no apto.

Para alcanzar la calificación de apto los aspirantes deberán superar las dos partes que componen la prueba.

En la segunda parte de la prueba de acceso cada evaluador valorará el conjunto de los ejercicios de 1 a 10 puntos. La evaluación final se obtendrá al promediar las valoraciones aportadas por los evaluadores y se considerará superada cuando el promedio obtenido sea igual o superior a 5 puntos y el tiempo empleado no sea superior a 3 minutos.

EL EQUIPO DE TÁNDEM

