



**FIFA**

*For the Game. For the World.*

# **FIFA RAP Seminario para Instructores Físicos**

## **Instrucciones para la Prueba Física**



# Objetivos de la prueba física

1. Evaluar a los árbitros de una manera mucho mas acorde a las demandas del partido, particularmente en términos de
  - cambios de velocidad y actividad
  - la capacidad de realizar carreras de alta intensidad
2. Proveer al árbitro (feedback) objetivo acerca de sus fortalezas y debilidades
3. Utilizar el progreso en una prueba física como una motivación para mejorar aun más la preparación física
4. Realizar pruebas que resulten en una mejor preparación para partidos y torneos

# Organización y 'timing'

	Departure from hotel	Warm up	Repeated sprints	Interval test	Cool down	End
Group 1	8:30	9:15	9:45	10:00	10:30	10:45
Group 2	9:15	10:00	10:30	10:45	11:15	11:30
Group 3	10:00	10:45	11:15	11:30	12:00	12:15

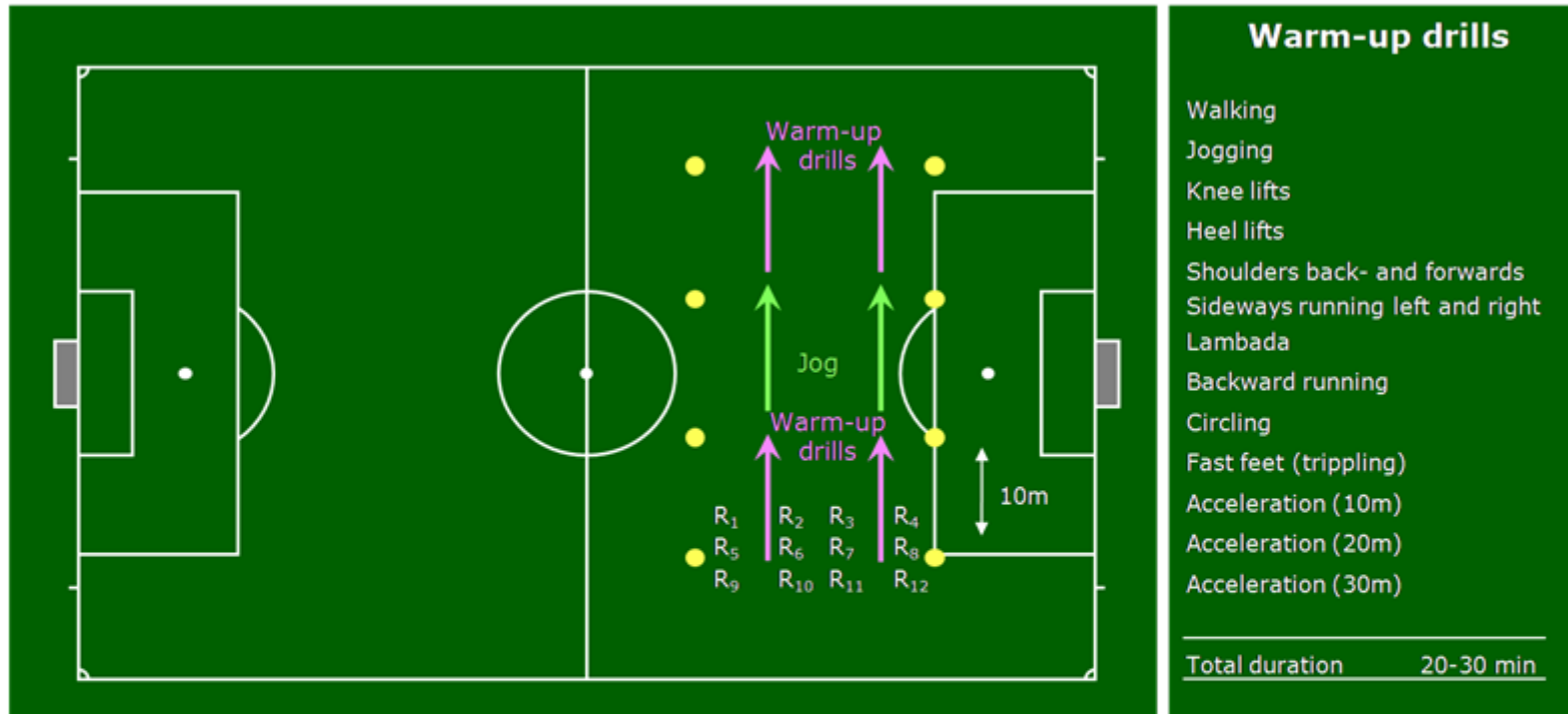
# Entrada en calor (Warm-up)

	Departure from hotel	Warm up	Repeated sprints	Interval test	Cool down	End
Group 1	8:30	9:15	9:45	10:00	10:30	10:45
Group 2	9:15	10:00	10:30	10:45	11:15	11:30
Group 3	10:00	10:45	11:15	11:30	12:00	12:15

- Para evitar lesiones y preparar el cuerpo para la prueba física es muy importante comenzar con una entrada en calor (warm-up) liderada por un preparador e ir aumentando progresivamente

# Entrada en calor (Warm-up)

Típica entrada en calor previa a la prueba física (cancha o pista)



**Instruction:** The match officials line up by 4 and during the exercises they need to stay at the same level. In the first square the match officials do warm-up drills, in the middle square they jog and in the last square they repeat the same exercise. Every warm-up drill is done twice. After this a dynamic stretching is done and then 3 more sprints are carried out (10 – 20 – 30m) after a dynamic start (knee lifts). The warm-up is always followed by dynamic stretching exercises.



# Prueba de 'sprints' (pique) repetidos

	Departure from hotel	Warm up	Repeated sprints	Interval test	Cool down	End
Group 1	8:30	9:15	9:45	10:00	10:30	10:45
Group 2	9:15	10:00	10:30	10:45	11:15	11:30
Group 3	10:00	10:45	11:15	11:30	12:00	12:15

- Los árbitros asistentes tienen 90" de recuperación entre cada sprint.
- 1 falla = repite un sprint  
2 fallas = no repite

# Prueba de 'sprints' (piques) repetidos 6 x 40m

- comienzo dinámico (1.5 m)
- tiempo controlado electrónicamente



## Consejos:

- Desacelere luego de la llegada
- Tome su tiempo para detenerse
- Camine de regreso a la largada
- No use el brazo para finalizar

# Prueba de 'sprints' repetidos - resultados



FIFA U-17 World Cup Korea 2007  
Results fitness test

Gr.	Nr.	Name	Country	SPRINTS						Average	Coefficient	Best	Interval
				40 m	40 m	40 m	40 m	40 m	40 m	40 m	of Variation	40 m	Test
				1	2	3	4	5	6	(6.2")	(%)	(6.2")	(4.000 m)
1	1	NISHIMURA Yuichi	JPN							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	2	BREEZE Matthew	AUS							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	3	COULIBALY Koman	MLI							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	4	MAILLET Eddy Allen	SEY							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	5	PINEDA FERNANDEZ José Benigno	HON							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	6	BRIZAN Neil	TRI							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	7	POZO QUINTEROS Pablo A.	CHI							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	8	TORRES NUÑEZ Carlos M.	PAR							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	9	FAGUNDES FILHO Salvio S.	BRA							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	10	VARMAN Rakesh C.	FIJ							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	11	BARTOLO F. BENQUERENCA Olegario M.	POR							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	12	BEBEK Ivan	CRO							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	13	GILEWSKI Grzegorz	POL							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	14	LAYEC Bertrand	FRA							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	15	THOMSON Craig A.	SCO							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	16	AL HILALI Abdullah M.	OMA							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
1	17	SILVERA CALCERRADA Roberto C.	URU							#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	
Average				#####	#####	#####	#####	#####	#####	#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	#DIV/0!
Standard deviation				#####	#####	#####	#####	#####	#####	#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	#DIV/0!



# Prueba de intervalos

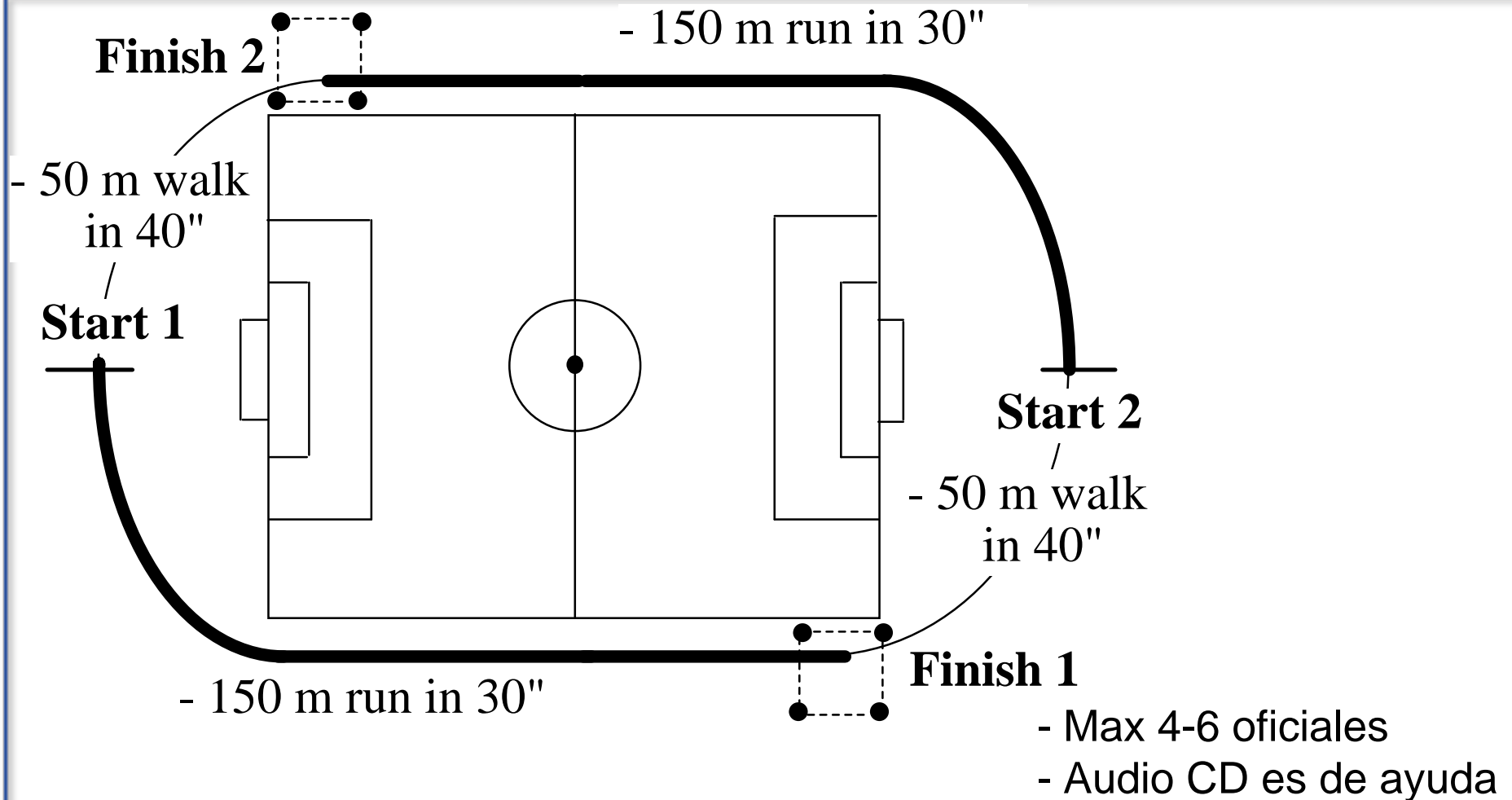


# Prueba de intervalos

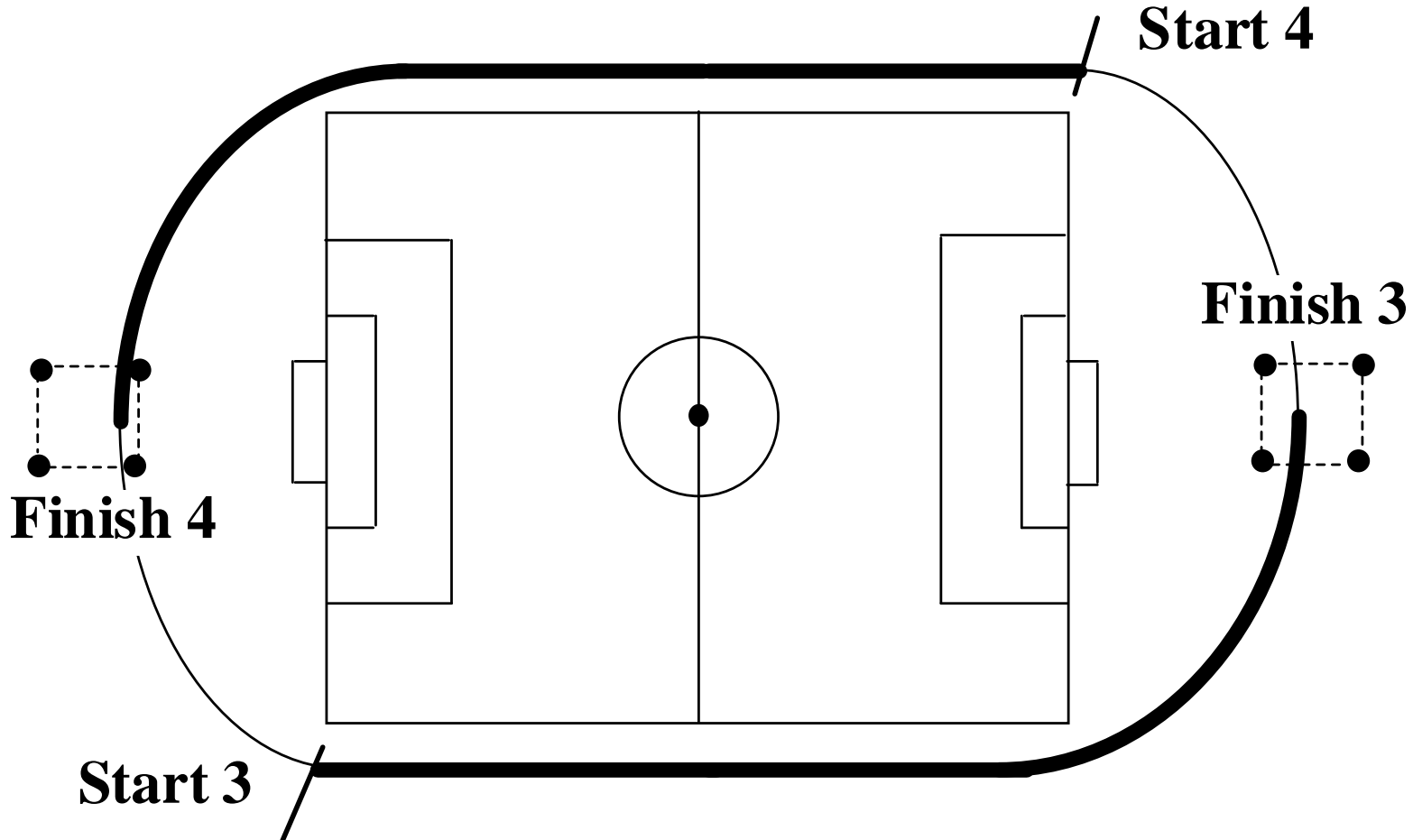
	Departure from hotel	Warm up	Repeated sprints	Interval test	Cool down	End
Group 1	8:30	9:15	9:45	10:00	10:30	10:45
Group 2	9:15	10:00	10:30	10:45	11:15	11:30
Group 3	10:00	10:45	11:15	11:30	12:00	12:15

- Entre la prueba de 'sprint' repetido y la de intervalos, hay un período de recuperación de 6 a 8 min.
- 1 llegada tarde = tarjeta amarilla
- 2 llegadas tarde = tarjeta roja (fuera)

# Prueba de intervalos

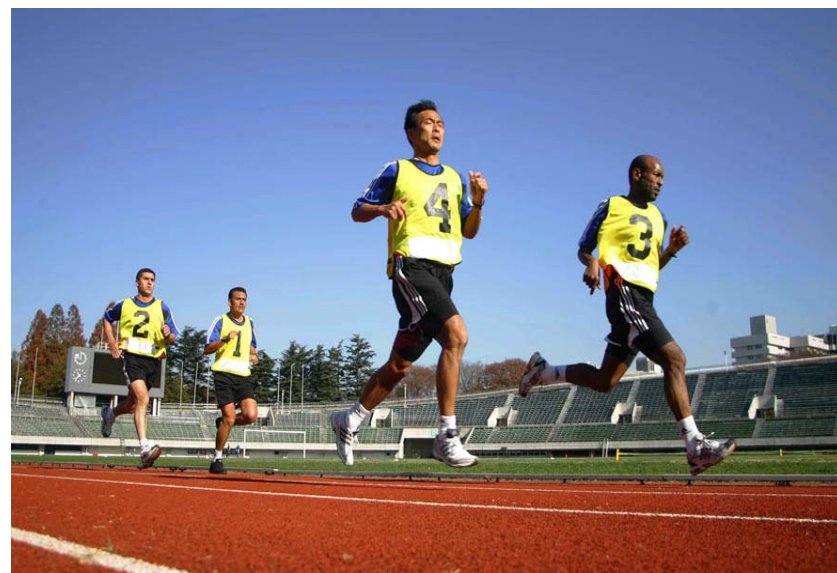


# Prueba de intervalos



4 evaluadores monitorean a cada grupo de 4 a 6 árbitros durante la prueba de intervalos

# Prueba de intervalos



HI test Min 4.000	WYC 2005 Holland	CC 2005 Germany	U-17 2005 Peru	CWC 2005 Japan	Limits 2006
Referees (30"-40")	4.800	4.700	4.757	4.711	30"-35"
Assistant refs (30"-45")	4.704	4.578	4.645	4.457	30"-40"



# Prueba de intervalos

## Trabajo en equipo y consejos

- Mantenga sus rutinas
- Alterne correr por el borde interno (menor distancia)
- Alterne correr al frente (cortar el viento)
- Apoye a sus colegas, pero no los presione (sin show)



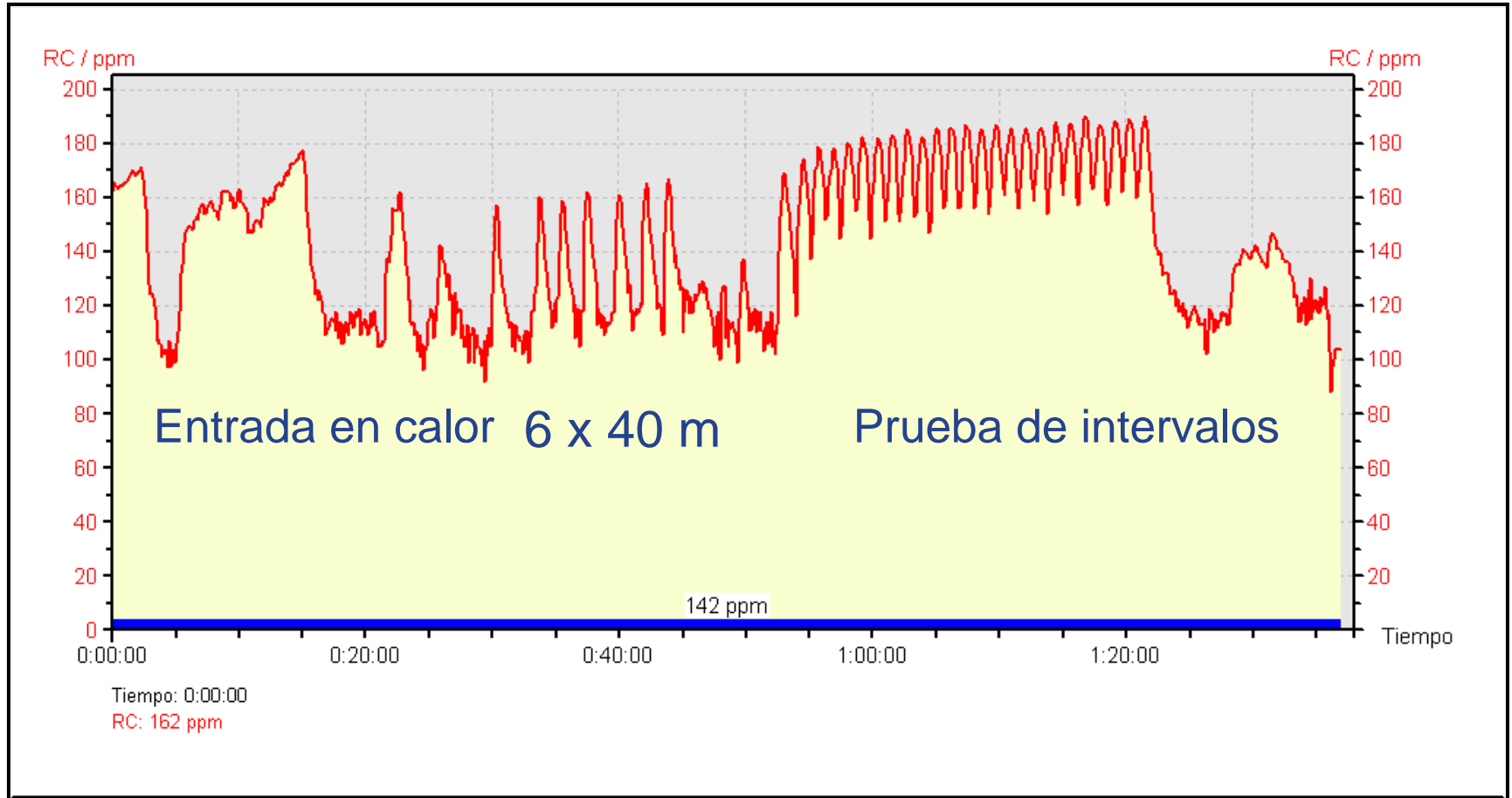
# Prueba de intervalos

## Trabajo en equipo y consejos (cont.)

- No use calzado nuevo sino calzado que ya haya utilizado anteriormente
- Traiga impermeable y ropa seca
- Disfrute el desafío



# Datos de Frecuencia Cardíaca (FC)







# Certificado



FIFA Club World Championship  
TOYOTA Cup, Japan 2006



Certificate for the physical fitness test  
Certificat du test physique  
Certificado para las pruebas de condición física

We are pleased to confirm that the Referee:  
Nous donnons confirmation que l'Arbitre:  
Confirmamos que el Árbitro:

## PILOT Claudio (SWITZERLAND)

completed the physical fitness test  
a complété le test physique le 06.12.06  
pasó las pruebas físicas en fecha

with the following results:  
avec les résultats suivants:  
con los siguientes resultados:

High Intensity Test (min 4.000 m)	Fast runs (max 6.20")						Average
	40 m	40 m	40 m	40 m	40 m	40 m	
	1	2	3	4	5	6	
4.800	5.86	5.81	5.81	5.90	5.97	5.98	5.89

06.12.06  
Date/Date/Fecha

José María GARCIA-ARANDA, FIFA

# Agrupar

1	1	<b>AL HILALI</b>	Abdullah Mohamed	OMA
1	2	<b>AL GHAMDI</b>	Khalil Ibrahim	KSA
1	3	<b>BREEZE</b>	Matthew	AUS
1	4	<b>IRMATOV</b>	Ravshan	UZB
1	5	<b>MOHD SALEH</b>	Subkhiddin	MAS
1	6	<b>MORADI</b>	Masoud	IRN
1	7	<b>NISHIMURA</b>	Yuichi	JPN
1	8	<b>BENOUZA</b>	Mohamed	ALG
1	9	<b>CODJIA</b>	Coffi	BEN
1	10	<b>COULIBALY</b>	Koman	MLI
1	11	<b>DAMON</b>	Jerome	RSA
1	12	<b>DIATTA</b>	Badara	SEN
1	13	<b>MAILLET</b>	Eddy Allen	SEY
1	14	<b>AGUILAR CHICAS</b>	Joel Antonio	SLV
1	15	<b>ARCHUNDIA TELLEZ</b>	Benito Armando	MEX
1	16	<b>BATRES GONZALEZ</b>	Carlos	GUA
1	17	<b>MARRUFO</b>	Jair	USA
1	18	<b>MORENO SALAZAR</b>	Roberto	PAN



# Grupos para la prueba física

Considere

- Comenzar mas temprano si la temperatura y % de humedad son altas
- Comenzar mas tarde si la temperatura es mas bien baja
- Conceda una hora y media entre el desayuno y el comienzo de la entrada en calor

# Instalaciones para la recuperación (luego de la prueba)





# Listado para Instructores Físicos

Planifique el evento completo de la prueba física, verifique y cerciórese:

Reserva de:

- pista de buena calidad
- transporte
- ambulancia (que cuente con desfibrilador)
- agua, bebidas 'deportivas' y frutas
- sistema de audio (y planilla manual de refuerzo)
- plan B en caso de lluvia (instalaciones bajo techo, cancha artificial...)



# Listado para Instructores Físicos

Planifique el evento completo de la prueba física, verifique y cerciórese:

Equipos:

- rueda de medición & cinta métrica (40m)
- conos (2 x 12)
- silbato
- banderas
- células fotoeléctricas & cronómetros
- staff
- planillas de evaluación, lapiceras y lápices
- paraguas
- CD



# Listado para Instructores Físicos

Planifique el evento completo de la prueba física, verifique y cerciórese:

Un día antes de la prueba

- Verifique que TODOS los equipos funcionen
- De ser posible, coloque las marcas de la prueba (el día anterior)
- Reúnase con los ayudantes de la prueba para asegurarse que todos conozcan sus tareas

El día de la prueba:

- Arribe a la pista con mas de una hora de antelación (antes que los árbitros)
- Verifique que todo funcione



# Recomendaciones para preparadores físicos

Planifique el evento completo de la prueba física, verifique y cerciórese:

- ¡Sea estricto!
- ¡Sea consistente!
- ¡No se deje influenciar!
  - Solamente los árbitros y los oficiales arriba mencionados pueden permanecer en el campo de juego y/o la pista.



¡Sin ambulancia, no hay prueba!





# Instrucciones para la Prueba Física

¿Preguntas?

