PROPUESTA 1: BATERÍA DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Objetivo: Evaluar las capacidades físicas básicas relacionadas con el rendimiento en voleibol: velocidad, fuerza, resistencia y coordinación.

Test incluidos

1 Velocidad – Carrera corta

- **6 a 12 años: Carrera de 20 metros**
- **13 a 17 años: Carrera de 30 metros**

Material: Conos, cronómetro

Indicador: Tiempo en segundos

2 Fuerza de tren inferior – Salto vertical

Ambos grupos: Salto vertical con marcación en pared

Adaptación:

- **6–12: énfasis técnico (impulso y caída)**
- **13–17: medición estricta en centímetros**

Indicador: Altura alcanzada (cm)

3 Resistencia aeróbica

- **6 a 12 años: Carrera continua 6 minutos**
- **13 a 17 años: Test Cooper (12 minutos)**

Indicador: Distancia recorrida

4. Coordinación – Circuito básico

Ambos grupos:

- **Zigzag entre conos**
- **Salto con ambos pies**

- **Lanzar y atrapar balón**

Adaptación:

Menores: menor distancia

Mayores: mayor velocidad

Indicador: Tiempo y ejecución correcta

PROPUESTA 2: BATERÍA DE CAPACIDADES ESPECÍFICAS DE VOLEIBOL

Objetivo: Evaluar habilidades físicas directamente relacionadas con acciones del voleibol.

Test incluidos

1 Agilidad – Test en "T"

- 6–12: Distancia reducida (5 m)

- 13–17: Distancia reglamentaria (10 m)

Indicador: Tiempo de ejecución

2 Fuerza de brazos – Lanzamiento de balón

- **6–12: Balón liviano (voleibol o goma)**
- **13–17: Balón de voleibol oficial**

Ejecución: Lanzamiento por encima de la cabeza

Indicador: Distancia en metros

3 Potencia – Salto con desplazamiento

Ambos grupos: 3 saltos continuos hacia adelante

Adaptación: Menores: énfasis técnico

Mayores: máxima potencia

Indicador: Distancia total

4 Velocidad de reacción

Ambos grupos:

Salida rápida ante estímulo visual (señal del evaluador)

Indicador: Tiempo de respuesta

PROPUESTA 3: BATERÍA TÉCNICO–FÍSICA DE VOLEIBOL

Objetivo; Valorar el rendimiento físico integrado a gestos técnicos del voleibol.

Test incluidos

1 Precisión de pase de antebrazos

- **6–12: 10 pases a zona marcada**
- **13–17: 15 pases a zona objetivo**

Indicador: Número de pases correctos

2 Servicio dirigido

- **6–12: Servicio por abajo**
- **13–17: Servicio por arriba**

Indicador: Servicios acertados a zona objetivo

3 desplazamientos defensivos

Ambos grupos: Desplazamiento lateral + toque de balón

Adaptación: Menores: menor duración

Mayores: mayor intensidad

Indicador: Ejecución correcta y tiempo

4 Salto y remate simulado

- **6–12: Salto y golpeo a balón suspendido**
- **13–17: Salto con remate dirigido**

Indicaor: Técnica y altura del salto