



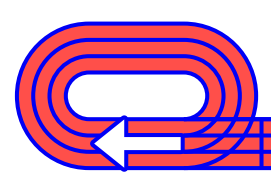
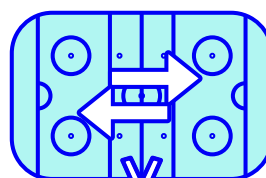
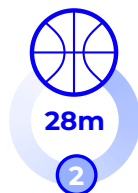
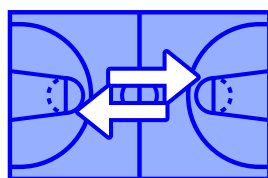
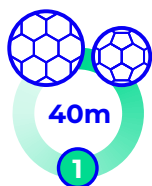
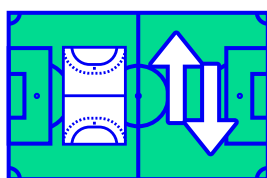
INTERMITTENT FITNESS TEST



El 30-15 IFT es una prueba de carrera diseñada en Francia por el Dr. Martin Buchheit en el año 2000. Dicha prueba consiste en correr ida y vuelta durante 30 segundos separados por períodos de recuperación pasiva de 15 segundos. La primera carrera se inicia a un ritmo lento ($8 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$) y aumenta progresivamente $0.5 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$ en cada una de las etapas de carrera ida y vuelta, esto se realiza hasta que el jugador se agote o cumpla con los criterios de finalización de la prueba.

La velocidad lograda en la última etapa de la prueba se toma como la VIFT (que significa velocidad final del Intermittent Fitness Test) y puede utilizarse simplemente como el resultado de una prueba y/o puede ser empleado para establecer intensidades de trabajo para propuestas de entrenamiento.

Hay cuatro versiones de la prueba



- 1- La primera es la versión original con idas y vueltas de 40 m
- 2- La segunda es la versión modificada con idas y vueltas de 28 m
- 3- La tercera es la versión para el Hockey sobre el hielo
- 4- La cuarta es la versión sin cambio de dirección

Marque una línea recta de 40 (o 28) metros de largo (figura 1) tenga presente que hay que dejar suficiente espacio para que los jugadores puedan correr cómodamente. Use conos de un mismo color para marcar las líneas A (corresponde al inicio y es la marca de 0 metros), Línea B (corresponde a los 20 o 14 metros) y Línea C (corresponde a los 40 o 28 metros) y utilice conos de diferente color para indicar la marca de 3 metros para las líneas A y C. Si la prueba se realiza en un espacio interior puede sustituir los conos por cintas de colores, si usted lo desea, pero lo más importante es que el deportista pueda ver claramente.

Configure la 30-15 App para que el volumen del audio sea el adecuado y pueda ser escuchado por todos los deportistas que pasarán la prueba. Tiene que realizar un entrenamiento suave y algunos ejercicios de estiramiento previos al inicio de la prueba. No olvide reunir a todos los jugadores que van a realizar la prueba y explíqueles los puntos más importantes.

Haga que todos los deportistas inicien la prueba en la línea A (marca de los 0 metros), presione el botón de inicio de la App y en el primer sonido del beep, los deportistas tienen que comenzar a correr hacia la línea B y C. Cuando suene el beep, los deportistas tendrán que estar cerca de la zona de la marca de los 20 (o 14) metros (Línea B) y en el siguiente beep tendrán que estar cerca de la zona de 3 metros de la línea C (idealmente tienen que estar exactamente sobre la línea C). Cuidado: si la prueba de 28 m se empieza a $10 \text{ km}/\text{h}$, iniciar en la línea B.

Una vez que lleguen a la línea C, los deportistas tienen que girar y volver hacia la línea A, en el siguiente beep, tendrán que estar cerca de la línea B y así sucesivamente. Esto deberá llevarse a cabo hasta finalizar la etapa que dura 30 segundos (indicado por un sonido diferente).

Después de cada etapa de carrera hay un período de recuperación pasiva de 15 segundos, en que los deportistas tendrán que caminar lentamente hacia la misma dirección que venían corriendo (siempre hay que caminar hacia adelante) hasta alcanzar la próxima línea más cercana (A, B o C). Las instrucciones que proporciona el audio les brindarán a los deportistas la información sobre donde tendrán que comenzar la siguiente etapa (por ejemplo, línea A, B o C). Es importantísimo que los deportistas **no caminen hacia atrás** en sentido de la línea más cercana (A, B o C). Tienen que caminar siempre hacia adelante hacia la próxima línea durante los 15 segundos de recuperación pasiva. Si el deportista está exactamente sobre la línea, simplemente permanecerá en ella esperando hasta que comience la próxima etapa.

En cada etapa, la velocidad de carrera será incrementada en $0.5 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$ y los deportistas seguirán corriendo hasta que: a) estén totalmente agotados y paren de correr por su propia voluntad, b) no puedan estar dentro de la zona de 3 metros en el momento del beep durante tres veces consecutivas. Cuando uno de estos dos motivos de finalización de la prueba se cumplan, se tendrá que registrar a qué velocidad se produjo la carrera (en $\text{km}\cdot\text{h}^{-1}$), esto debe hacerse para cada deportista de manera individual, para que con ello pueda determinarse la VIFT (velocidad final del Intermittent Fitness Test).

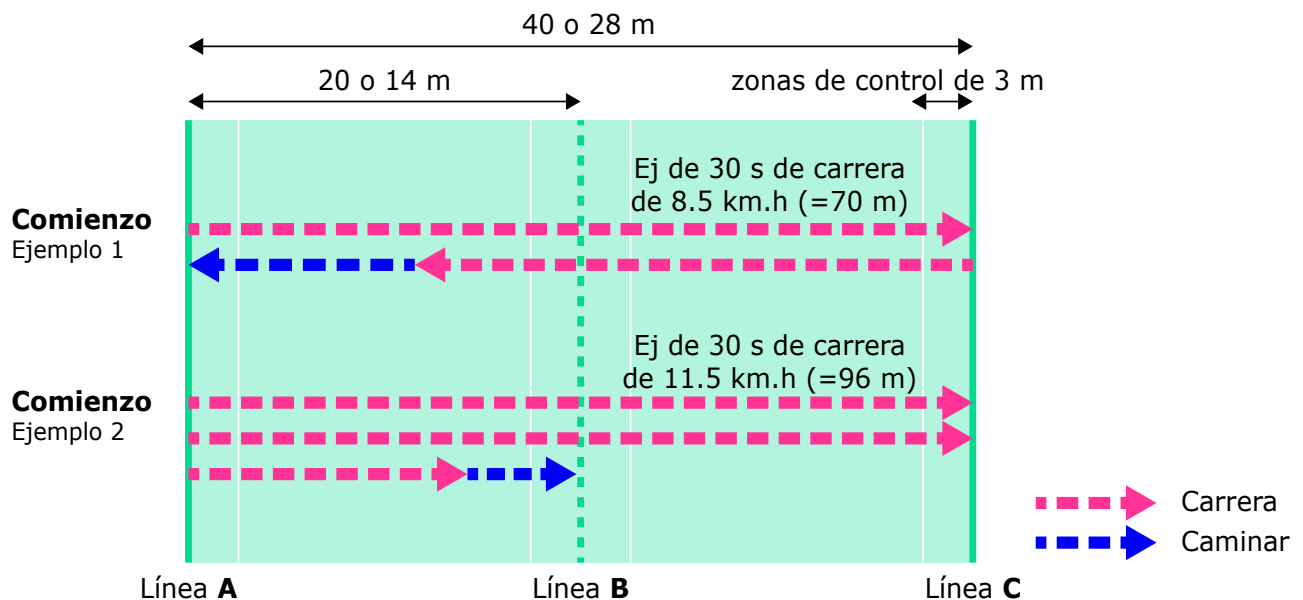


Figura 1. Diagrama del diseño del 30-15 IFT (Intermittent Fitness Test) (versión original y 28 m). Para la versión 28 m, las zonas de control en los extremos y en medio de la cancha pueden reducirse a dos metros. La versión sin cambio de dirección se hace en un '400-m track' con conos cada 40 m. Los jugadores cambian de dirección al final de cada etapa.

Profundo agradecimiento a Daniel Peso y Pili Ospina Silvain

REFERENCE: Buchheit, M. (2008). The 30-15 intermittent fitness test: accuracy for individualizing interval training of young sport players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(2), 365-374.