

## **Entrevista 1**

### **PROTOTIPO DE SISTEMA DE RECOMENDACIÓN PARA EL APOYO A FUTBOLISTAS AMATEUR EN EL DESARROLLO DE SU ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE MANERA INDIVIDUAL**

#### **Áreas específicas sobre las cuales el prototipo podrá realizar recomendaciones:**

1. Agilidad,
2. Flexibilidad
3. La Coordinación: necesario para moverse efectivamente.
4. Precisión en el pase de balón

#### **Preguntas entrevistas**

1. ¿Cuáles son los distintos tipos de test para evaluar cada área específica (agilidad, flexibilidad, coordinación y precisión) de una persona y cómo clasificarla con base a su resultado y rango de edad?
  - Siempre se debe empezar por las cualidades básicas para niños y para cualquier tipo de individuo, ya que desconocemos si estas han sido estimuladas con anterioridad en edades tempranas, en mi experiencia personal y de acuerdo a lo teóricamente planteado en la pirámide de cualidades y habilidades físicas las capacidades a trabajar a primera estancia serian la coordinación y la flexibilidad.
  - El porqué de esta consideración; todo individuo especialmente en edades tempranas deberá tener un sentido de coordinación global que encierre tanto coordinación óculo manual como la óculo pedial, en consideración a esto la flexibilidad es una cualidad básica que se debe trabajar desde temprana edad, y cada día del deportista ya que es una facultad que se pierde a diario, debemos tener claro que la flexibilidad es la cualidad física que nos permite los rangos de movilidad articular (AMA), permitiendo que un cuerpo pueda hacer movimientos, giros y demás procesos con una longitud mayor sin recibir daño alguno (lesiones).

- Respecto a los test podemos considerar cada uno de los planteados de forma general para cada capacidad o cualidad física, pero debemos tener en cuenta siempre dos premisas.
  - a. Cuales de las capacidades son primarias o generales y cuales específicas o secundarias, esto varía según el tipo de deportista y el tipo de deporte, ya que cada disciplina necesitaría de tener capacidades específicas con un mayor desarrollo, y tener como bases cada una de las básicas.
  - b. En que momento o estadio se esta se puede decir que es la etapa preparación tanto de longevidad como competitiva del deportista en cuestión.
- Respecto a los test son estandarizados ya sean para niños o adultos, solo varía en magnitudes de tiempos, marcas, percentiles, según edad biológica o cronológica. En el siguiente link dejare test a considerar.  
<https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>

2. ¿Cuántas sesiones de entrenamiento puede tardar un deportista amateur para mejorar cada área específica (agilidad, flexibilidad, coordinación y precisión)?

- Debemos considerar primero en que etapa del entrenamiento y periodo o sub etapa se está, por que esta recomendación ya que como un proceso de entreno debe ir debidamente planificado se debe saber en que periodo del plan de entreno, macrociclo, etc. se trabaja cada cualidad o capacidad.
- A mi consideración un deportista amateur debería ser estimulado en agilidad, coordinación mínima tres veces a la semana con carga considerada de forma individual en etapa general y disminuyendo esta carga en otros periodos.
- La flexibilidad nunca debe faltar en ninguna sesión de entreno, sea la etapa que sea.
- Precisión en pases y formación de juego a consideración de entrenador.

3. ¿Cada cuánto tiempo puedo realizar test para evaluar cada área específica (agilidad, flexibilidad, coordinación y precisión) de un deportista amateur?

- Los test se deben hacer en principio de temporada y al final de temporada antes de ir a una etapa transitoria, para dejar un registro de estas y cuales son sus marcas, magnitudes o mediciones.
- En un proceso serio de un deportista los test deben hacer cada 8 semanas, ya que el desarrollo de cualidades o habilidades se incorpora en este periodo de tiempo, esto hace parte del proceso de adaptabilidad y de los principios del entrenamiento

4. ¿Cuáles son las partes que componen una sesión de entrenamiento y cómo debe ser fraccionado el tiempo de cada una de ellas?

- Una sesión de entrenamiento se fracciona en tres etapas  
Fase inicial (activación tripo vital)  
Fase central (actividad central)  
Fase final (vuelta la calma).

La carga esto se controlan bajo criterios de volumen e intensidad de entrenamiento, el calculo regularmente se hace por medio de las pulsaciones del deportista y los ítems de volumen e intensidad

5. ¿Qué tipo de ejercicios y/o tareas se deben realizar en los calentamientos previos a una sesión de entrenamiento?, ¿se puede realizar el mismo calentamiento para las diferentes áreas?

- Regularmente el calentamiento se hace uniformemente, varía según la actividad central, y la habilidad o percepción del entrenador.  
Movilidad articular (cefalocaudal o caudo-cefalica)  
Trote moderado o actividad de baja intensidad para activar el corazón y pulmones.  
Estiramiento o elongación (duración de 0.8 a 10 segundos para el inicio de sesión)  
consultar principios del entrenamiento para saber el porqué del tiempo

Esto se realiza con el objetivo de activar el tripo vital corazón pulmones y cerebro y prepararlos para la actividad física.

6. ¿Cuántos ejercicios diferentes con sus respectivas repeticiones se pueden realizar en la parte central de una sesión de entrenamiento enfocado a cada área específica (agilidad, flexibilidad, coordinación y precisión)?

- Regularmente las series se trabajan series de 3 repeticiones por cada ejercicio y distancias de 30 a 50 a metros según actividad a desarrollar.

7. Cuáles recomendaciones se les podrían brindar a los deportistas que realicen sesiones de entrenamiento enfocadas en mejorar cada área específica (agilidad, flexibilidad, coordinación y precisión).

- Muy buen calentamiento y trabajo de técnica al principio de la sesión.

8. ¿Qué tipo de metodología se debe usar para llevar a cabo este tipo de entrenamientos, es decir, como se deberían explicar los diferentes tipos de ejercicios y entrenamientos al deportista?

- Regularmente se hace unidireccional o grupal, por demostración, ya sea por el entrenador o por parte de un deportista habilidoso que ejecute el gesto de la mejor manera posible.

9. ¿Cada cuanta sesión de entrenamiento es recomendable realizar periodos de descanso en los deportistas?

- El descanso es dependiendo de la cualidad o facultad programada para el trabajo de esa sesión, debemos tener en cuenta que debemos considerar: carga, intensidad, volumen, series, repeticiones y objetivo del entreno, para así calcular los micros y macro descansos de la sesión de entreno

**Johan Vásquez**  
Entrevistador

**ARNULFO HERRERA MEDINA**