

Entrevista 2

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. Resistencia,
 2. Fuerza,
 3. Velocidad,
 4. Aceleración.
-
1. Debemos de tener en cuenta que la realización de los distintos test se puede clasificar en general y específico, entendiendo que los test generales hacen referencia a los test que se realizan a las personas que desarrollan una actividad física por salud y ocio; en cambio los test específico hacen referencia la evaluación a las personas que emplean actividades físicas de competencia.

Para evaluar la RESISTENCIA

El test de Cooper o test de los 12 minutos, es el mas empleado para testear a los deportistas, consiste en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos, también es empleado con frecuencia debido a que no se requiere de la utilización de material deportivo complejo.

Otro test ya un poco mas complejo, es el llamado TEST DE COURSE NAVETTE O TEST DE LEGER-LAMBERT, que consiste en recorrer durante un máximo de tiempo una distancia de 20 metros con una velocidad progresiva.

Para evaluar la FUERZA

Para testear la fuerza, podemos dividirlo en evaluación del tren inferior y superior, comprendiendo que las pruebas son pensadas para futbolistas amateur; el mas recomendado el TEST DE SALTO HORIZONTAL que consiste en que el deportista estando de pie (posición bipodal) realice un salto de forma horizontal logrando comprobar su fuerza explosiva mediante su musculatura en tobillos, rodillas y cadera.

El test de tren SUPERIOR el cual debemos de contar con un balón medicinal, recomendable de unos 3kg lo cual consiste en realizar el lanzamiento del balón medicinal por encima de su cabeza y medir la distancia máxima que recorre el balón al tocar el suelo

Para evaluar la VELOCIDAD Y ACELERACIÓN

El mas recomendable es el TEST DE LOS 50 METROS LISOS, que consiste en evaluar la velocidad de desplazamiento y la velocidad de reacción a los estímulos, el cual el deportista debe de recorrer los 50 metros de distancia en el menor tiempo posible.

Del mismo modo. El TEST DE VELOCIDAD 10X5, que consiste en delimitar una línea paralela de 10 metros de distancia y realizar 5 recorridos entre cada línea, esta debe de ser realizada en el menor tiempo posible

ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid, Gymnos.
GARCIA MANSO, J.; NAVARRO VALDIVIESO, M. y RUIZ CABALLERO, J. A. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física*. Madrid, Gymnos. ENLACE
<https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>

2. Cada deportista tiene su propio proceso de adaptabilidad a los logros propuestos a mejorar, lo que se logra realizar en cada sesión de entreno, es que cada deportista de forma individual mejore sus distintas capacidades teniendo en cuenta que cada sesión de entreno se complementa con cada capacidad, por lo general no se entrena una sola capacidad, si no que se le brinda mas prioridad alguna capacidad en la sesión, pero sin dejar atrás las otras capacidades.

Se recomienda que para mejorar la resistencia, realizar sesiones de entrenamiento alrededor de una hora y media, con una regularidad de tres sesiones por semana y sin olvidar que las cargas de entrenamiento se irán aumentando de forma gradual y progresivamente.

Se recomienda para mejorar la fuerza realizar sesiones de entreno alrededor de una hora y medio y entre dos o tres veces por semana.

<https://www.rchsd.org/health-articles/entrenamiento-de-la-fuerza-muscular/>

Se recomienda para mejorar la velocidad y la aceleración del mismo modo sesiones de entreno alrededor de una hora y media, con sesiones tres veces por semana.

De tal manera se logra concluir que la planificación de las sesiones de entrenos, debe relacionarse los unos con los otros, ya que cada capacidad condicional tiene su complemento con otra capacidad, de tal

manera que las sesiones de entrenamiento son un conjunto de estas capacidades y se pueden ejecutar conjuntamente.

<https://web.asdeporte.com/contenido/entrenamiento/5-entrenamientos-velocidad-principiantes/>

3. Los test son recomendables realizarse en la pre-temporada del equipo, para que de tal manera se logre establecer en que forma llegan los deportistas, ya el siguiente test por lo general se realizan a final de temporada, para que de esta forma se constituya que capacidades mejoraron y cuales se debe de mejorar. No se recomienda realizar test seguidamente, ya que al realizar estas pruebas los deportistas dan el máximo rendimiento y esto puede acarrear lesiones en los deportistas, desgaste, entre otros.
4. Las sesiones de entrenamiento se fraccionan en Fase inicial, fase central y fase final.

La fase inicial se comienza con las orientaciones del cual tratara la sesión de entrenamiento, se procede a realizar ejercicios de prevención y posterior a este el calentamiento general y específico, el tiempo esta determinado entre 30 -40 minutos.

Se procede con la fase central el cual los ejercicios que son propios del deporte, el cual se realiza todo lo planteado para la ejecución de la sesión, en tiempo puede variar depende las capacidades el cual se este trabajando, lo máximo para esta fase este alrededor de una hora. Pasamos a la fase final, el cual se busca que el deportista regule sus pulsaciones cardiacas, disminuyendo la intensidad de los trabajos antes realizados y realizar los ejercicios de estiramiento o relajación, de tal manera se puede incluir la retroalimentación de la sesión de entreno, el tiempo estimado es de 15 a máximo 20 minutos.

5. Se recomienda realizar los calentamientos generales, iniciando con ejercicios de prevención y activación lo cual logre que el cuerpo se prepare hacia la fase central del entrenamiento, la movilidad articular permitiendo la irrigación sanguínea, procediendo a tener movilidad y realizando ejercicios de coordinación, ejercicios que implique flexibilidad y haciendo que entre en calor.

Al lograr esto se procede al calentamiento específico lo cual se involucra el elemento del deporte, en este caso el balón; los rondos son muy populares en los calentamientos específicos, pero debemos de tener en cuenta que el calentamiento específico debe de asemejarse hacia lo que se va a desarrollar en la fase central.

Siendo así que el calentamiento general sirve para cualquier capacidad que se desee trabajar, ya en el calentamiento específico, este debe de asemejarse hacia la capacidad que se va a desarrollar.

6. En los ejercicios de la fase central que tengan como objetivo la técnica, distintos autores recomiendan el máximo de repeticiones posibles en el entrenamiento, ya que genera un patrón de movimiento el cual el cuerpo se acostumbra y permite que haya un menor gasto energético al ejecutar el ejercicio, como por ejemplo la técnica de pase del balón, los cambios de orientación del balón, ejecución de tiros libres, ejecución de tiro penal;

en cambio en sesiones que implican las capacidades condicionales, en el caso de deportistas amateur se recomienda dar uso de los circuitos el cual está en un mínimo de 8 ejercicios y un máximo de 16 a 20 ejercicios (dependiendo la cantidad de deportistas) de tal manera se realizan por tiempo, a un determinado número de repeticiones, un determinado número de vueltas al circuito y número de bloques.

También debemos tener en cuenta las edades y las cargas que se manejan en la sesión, sin olvidar que se empieza desde lo más básico hacia lo más complejo.

7. Recomendaría la disciplina, es fundamental a la hora de querer mejorar, plantearse objetivos a corto, mediano y largo plazo. En cuestión de ejercicios, estos se deben ajustar hacia lo que el deportista desea mejorar, es muy común querer mejorar en los regates, la potencia de tiro, la ejecución de tiros libres y penal, de esta manera se tendría que realizar sesiones de trabajo diferencial con el deportista y ejecutar ejercicios acordes ya sean de las distintas capacidades condicionales.
8. En la metodología del entrenamiento se enmarca el principio de la asequibilidad y accesibilidad, estos son esencialmente utilizados para la enseñanza de los gestos técnicos donde se fundamenta en ir de lo más sencillo hacia lo complejo; del mismo modo el principio de la consciencia incrementando en el deportista la disciplina y el compromiso del mismo para que así se obtengan buenos resultados.

Juan Carlos Ortegon, especialista en teoría y metodología del entrenamiento deportivo

9. Este tema de periodos de descanso se debe de tener un seguimiento, no se puede dejar a un lado, es importante que así sea a nivel amateur o el tipo de edad, los deportistas tengan un periodo de descanso activo o pasivo, periodos de sueño mínimo de seis horas, una alimentación saludable.

También se debe de tener en cuenta que los entrenamientos o las sesiones de trabajo deben de variar, deben de existir periodos de ondulación que le permita al deportista tener tiempos de descanso, asimilación de cargas y así proceder al siguiente avance.

Los descansos pueden dar entre dos a una vez por semana y que sean activos o pasivos: con activos se hace referencia a que no tendrá una sesión de entreno específica al deporte, pero realizará ejercicios de bajo impacto como lo puede ser ejercicios de flexibilidad, ya los descansos pasivos son tales como sesiones en las que el deportista le realizan masajes, terapia psicológica, acupuntura entre otras más.

Nuevas

1. Que tipo de test o pruebas existen, con los cuales se pueda medir el nivel de resistencia (cada área) de un futbolista amateur, y cómo se podrían categorizar los resultados en estos niveles:

Para cada capacidad condicional a testear, se emplean baremos del cual cada test ya tiene establecidos.

Para el test de leger se encuentra establecido el siguiente baremo

BAREMO - TEST COURSE NAVETTE

	HOMBRES							MUJERES		
	12	13	14	15	16	17+		12 - 13	14 -15	16 -17 +
10	10	10.5	11	11.5	12	12.5	10	9	9.5	10
9.5	9.5	10	10.5	11	11.5	12	9.5	8.5	9	9.5
9	9	9.5	10	10.5	11	11.5	9	8	8.5	9
8.5	8.5	9	9.5	10	10.5	11	8.5	7.5	8	8.5
8	8	8.5	9	9.5	10	10.5	8	7.5	7.5	8
7.5	7.5	8	8.5	9	9.5	10	7.5	7	7	7.5
7	7	7.5	8	8.5	9	9.5	7	6.5	6.5	7
6.5	6.5	7	7.5	8	8.5	9	6.5	6	6	6.5
6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	6	5.5	6	6.5
5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	5.5	5.5	5.5	6
5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	5	5	5.5	6
4.5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	4.5	4.5	5	5.5
4	5	5.5	6	6.5	7	7.5	4	4	4.5	5
3.5	4.5	5	5.5	6	6.5	7	3.5	3.5	4	4.5
3	4	4.5	5	5.5	6	6.5	3	3	3.5	4
2.5	3.5	4	4.5	5	5.5	6	2.5	2.5	3	3.5

La columna de lado izquierdo tanto de hombre como mujeres se encuentran los puntajes, el cual el mínimo es 2,5 y el máximo es 10; en la parte superior se encuentra las edades de los deportistas y a su vez desciende los niveles de la prueba. Ejemplo Jefferson Jaramillo, deportista de 20 años de edad realizo el test, este termino el test en el nivel 12.5, lo que le da una puntuación máxima, lo que quiere decir que el deportista esta en el nivel avanzado.

Test de salto horizontal

HOMBRES		MUJERES	
Puntuación	Distancia en metros	Puntuación	Distancia en metros
10	2,45 ó más	10	2,24 ó más
9	2,39 a 2,44	9	2,19 a 2,24
8	2,33 a 2,38	8	2,13 a 2,18
7	2,27 a 2,32	7	2,07 a 2,12
6	2,21 a 2,26	6	2,01 a 2,06
APTO	2,20	APTO	2,00

En este caso realizamos el ejemplo con el deportista Jefferson Jaramillo, el cual mediante la realización de un salto horizontal logro llegar a la marca de los 2,47 metros, lo que lo ubica con una puntuación máxima de 10, de acuerdo con lo anterior el deportista se encuentra en un nivel

avanzado, de lo contrario de haber tenido una marca de los 2,20 metros, estaría en un nivel básico.

Test de velocidad

Para el test de velocidad tenemos la ayuda de la pagina web llamada alto rendimiento, en el cual allí podemos digitar los resultados obtenidos y así poder determinar en que nivel se encuentra el deportista. Este test esta diseñado para el test de velocidad de 30 metros, allí en la pagina web señala el nivel el cual se encuentra el deportista.

<http://altorendimiento.com/test-de-los-30-metros/>

- Básico
- Medio
- Avanzado

10. Qué tipos de ejercicios se pueden realizar de manera individual en una sesión de entrenamiento enfocada en la mejora de la resistencia de un futbolista amateur (cada área) y cuál debe ser la cantidad de repeticiones por ejercicio con su respectivo tiempo de descanso, de acuerdo a su nivel físico. Tome como nivel físico estos:

Ejercicios de resistencia

Para la realización de entrenamiento de resistencia se debe de tener en cuenta que se encuentra dos tipos de resistencia, la aerobica lo cual se refiere al aguante físico del deportista en cuanto a ritmos de respiración y al buen consumo de oxigeno; la resistencia anaeróbica láctica y aláctica, lo cual estas están inmersas en ejercicios de alta intensidad con tiempos de descanso cortos y estímulos con poca presencia de oxigeno. En cuestión de ejercicios siempre se debe de recomendar en dar inicio desde lo mas básico, hacia lo mas complejo, con el fin de que el deportista logre superar cada nivel, de tal manera la mayoría de ejercicios que se realizan en una sesión de entreno, este tiene presencia de la capacidad de resistencia (no olvidar que las capacidades condicionales siempre esta corelacionadas la una con las otras, solo que en la sesión de entreno, alguna tiene mayor predominancia) de tal manera la realización de trotes a intensidades que el deportista logre tener una buena presencia de oxigeno seria lo mas básico, lo llevaríamos a la complejidad, aumentando los tiempos de trote, los tiempos de realización de algún ejercicio, incluso la cantidad de repeticiones, siempre y cuando el deportista logre realizar los ejercicios con buena presencia de oxigeno.

Para orientar los ejercicios entre niveles lo podemos dividir de la siguiente manera

-Básico: se pueden desarrollar actividades que no superen los 30 minutos ya pueden trotes, ejercicios de fuerza (flexiones de codo, sentadillas, abdominales etc) que al momento de ejecutarlos, los deportistas logren tener una buena oxigenación, del mismo modo los tiempos de trabajo y de recuperación son largos

-Medio: se desarrollan actividades el cual el deportista logre tener un mayor grado de exigencia, en estos ejercicios los tiempos ya varían, el cual es de mayor tiempo de trabajo por un menor tiempo de recuperación.

-Avanzado: en este nivel avanzado se emplean ejercicios más complejos el cual demanda un mayor grado de exigencia del deportista, en donde este se debe de exigir y en relación con el tiempo de recuperación es mínimo.

Resistencia

<https://www.preparacionfisicafutbol.com/2019/10-ejercicios-de-capacidad-de-resistencia.php>

https://www.youtube.com/watch?v=Z_0bl9WCo1g

anaeróbica lática

<https://www.youtube.com/watch?v=NhbFkd1YMZg>

Ejercicios de fuerza

<https://www.preparacionfisicafutbol.com/2019/ejercicios-intermitentes-de-fuerza-en-el-futbol.php>

máxima

<https://www.youtube.com/watch?v=9LEnUpsr4lc>

explosiva

<https://www.youtube.com/watch?v=aa5RJtNinz8>

rugby

<http://www.youtube.com/watch?v=GVadbVcYRYY&list=PL038E4315FB0A0C2C>

ejercicios de velocidad

<https://www.efdeportes.com/efd133/ejercicios-de-velocidad-aplicados-al-futbol-sala.htm>

agilidad coordinación

<https://www.youtube.com/watch?v=XwQ4M9oGSAk>

flexibilidad

<https://www.youtube.com/watch?v=8HHZvGDrR-A>

10. Es necesario usar compañeros para poder realizar sesiones de entrenamiento enfocadas en mejorar la resistencia (cada área) de un futbolista amateur ?

No es necesario la utilización de compañeros para la realización de sesiones de entrenamiento, lo que hace necesario e indispensable son los materiales el cual se van a llevar a cabo las sesiones de entrenamiento, teniendo en cuenta que algunas sesiones de entreno se requieren de materiales que los deportistas por lo regular no tienen, pero si analizamos de forma general, se puede aplicar el método de la individualidad para el mejoramiento de las capacidades condicionales.

Cabe resaltar que al emplear sesiones de entrenamiento en un deporte de conjunto, este lo ideal seria realizarlo con compañeros, ya que de esta manera se logra realizar mayor cantidad de ejercicios, logrando entre si una empatía entre cada deportista.

Marlon Morales Cobo
Entrevistador

Hawer Steven Roldan

