

## Experiencia para compartir

Nestor Trepode

Prof. En Ed. Física

Preparador físico de fútbol año 2007 club C.U.S.A.(Centro Universitario de Salto Argentino)

### Evolución del los test a lo largo de la temporada

Si bien es sumamente importante evaluar, también lo saber por qué y para qué, para de esta manera tener un control del entrenamiento en cantidad y calidad

En mi experiencia de este año con un club de primera división y sub 23 local y con participación en el regional me propuse dos test básicos para la potencia aeróbica(1000-1200) y para la velocidad(30 metros) con variantes como hacerlos con y sin pelotas aunque en los retesteos utilice la misma metodología sin pelota(es importante tener en cuenta que estos jugadores lo siguen haciendo por la "camiseta", la mayoría trabaja en fábricas de la localidad un promedio de 12 horas por día y la alimentación deja mucho que desear en calidad.

Seguramente "saltarán" imperfecciones producto de lo anteriormente expuesto más el ausentismo a algunas prácticas.

	Lugar pista de ciclismo 19/02/07	20/03/07	1200-1000	30 metros
Leguizamón	4,30			
Beltrán	4,23	4,11		6,18
Gracia	4,36	4,09		5,97
Della Bianca(Arq.)	5,15	4,42		6,27
Cálcaneo	4,36	4,20		6,14
Berardi	4,30	4,05		6,11
Aquino	4,36	4,13		6,48
García Blanes	4,22	3,31		5,61
Olmos	–	–		–
Castagno	4,39	3,50		5,46
Herrera	4,26	4,11		6,19
Aquino	4,32	4,05		6,37
Lange	5,07	5,02		5,91
Contreras	4,32	4		5,80
Dominguez	4,22	4,05		6,23
Delfrade	4,36	4,11		6,19
Gonzalez C.	5	4,40		6,60
Barrientos	5,22	4,41		6,64
Ñanez	5,18	4,22		6,71

Parrillo	4,04	4,03	5,64
Valenzuela	3,44	–	–
Mareco	4	2,58	5,94
Gonzalez G.	4	–	–
Correcher		4,18	6,25
Chavez		3,15	5,62
Fioravanti		3,41	5,57
Aguiar		4,02	6,40
Maffei		4,32	6,17
Gaspar		3,20	5,90
Campero(Arq.)		4,36	5,91
Gauna		2,54	4,57

Nota donde se ven los tiempos más bajos es porque realizaron el test de 1000 metros por razones de comodidad en la cancha

A continuación evolución fecha: 18/04/07

Jugadores	1000 mts.	30mts.
Damonte	3,50	4,73
Castagno	3,30	4,64
Aquino	3,24	4,64
Campero	3,44	4,55
Dominguez	3,27	4,38
Beltrán	3,23	4,35
Maffei	3,32	4,39
Maffei A.	4,46	4,48
Gonzalez	3,20	4,48
Sequeira	3,18	4,71
Blanes	3,34	4,48
Leguizamón	3,30	4,62
Aguiar	3,26	4,88
Herrera	3,25	5,19
Aquino D.	3, 34	5,14

Correcher	3,23	4,58

Otro testeo más 30/05/07

TEst de 1000m.

Castagno	3,51
Damonte(nuevo en el plantel)	4,07
Aguiar	3,38
Olmos	3,30
Campero	3,48
Gonzales, M	3,28
Fioravante	3,40
Gonzales G.	4,00
Herrera	3,21
Aquino, D.	3,23
Blanes	3,22

Bueno como podrán ver el plantel no es estable y los resultados variables, el objetivo de estos test era ver como se mejoraba la potencia aeróbica y por supuesto el de velocidad la velocidad, la metodología que utilicé fue el trabajo continuo, intervalado e intermitente con sus variables.

Para culminar les dejo una frase para la reflexión una cosa es teorizar acerca del entrenamiento y otra es estar en una cancha de fútbol y aplicar la teoría en la práctica y constatar la práctica en la teoría...  
Hasta la próxima

Prof. Nestor Trepode

e-mail [nestor\\_trepode@hotmail.com](mailto:nestor_trepode@hotmail.com)

---

Material de rob.saltonline.net