



Federación Venezolana de Fútbol

Asociación Falconiana de Fútbol

Propuesta de Ficha de Análisis de Jugador

Lic. Rodolfo Alvarado

La siguiente propuesta comprende un compendio de pruebas de carácter multidisciplinario las cuales permiten tanto al personal técnico como al administrativo poder tener un perfil del jugador en las siguientes áreas:

- Área Médico Nutricional
- Área Física
- Área Técnica
- Área Táctica
- Área Psicológica

Este perfil nos ayudará a realizar detección de nuevos talentos de manera más precisa utilizando herramientas basadas en las distintas ciencias aplicadas al deporte, además servirá para el control y seguimiento del desarrollo del jugador a lo largo de su carrera deportiva, permitiendo pues realizar una mejor planificación del entrenamiento a un nivel más integral.

- **Área Médico Nutricional**

En esta área se debe realizar una evaluación médico-odontológica la cual comprenda la revisión del siguiente grupo de variables:

- Cardiológicas
- Traumatológicas
- Gastrointestinales
- Oftalmológicas
- Otorrinolaringológicas
- Dermatológicas
- Genitales
- Odontológicas

Para ello se debe incluir además de la auscultación de rutina, exámenes de laboratorio (hematológicos, orina, heces). Algo muy importante es que el médico debe adecuar su evaluación tomando en cuenta el tipo de disciplina a la que pertenece el atleta, en este caso, el Fútbol.

Una revisión antropométrica-nutricional la cual comprenda la evaluación de las siguientes variables:

- Talla corporal actual
- Carpograma (Proyección de talla)
- Peso corporal actual
- Peso ideal
- IMC
- Composición corporal
- Somatotipo
- Gasto calórico
- Ingesta alimentaria
- Estado de hidratación
- Tasa de sudoración en actividad

- **Área Física**

En esta área se aplicará una batería de pruebas de evaluación funcional en donde mediremos la capacidad del jugador en las distintas cualidades físicas:

- Resistencia
- Potencia
- Velocidad
- Flexibilidad
- Velocidad
- Coordinación

Batería de pruebas de evaluación

Resistencia aeróbica:

- Test de Course-Navette (Yo-Yo Test)

Velocidad, Coordinación y Potencia:

- 20 y 40 m lanzados
- Test de Agilidad Illinois
- Test de resistencia a la velocidad
- Salto Vertical
- Salto Triple

Fuerza Muscular:

- Peso máximo 1 repetición
 - Press de banco
 - Media Sentadilla
- Abdominales máximos en 60 seg

Flexibilidad:

- Sit and reach

- **Área técnica**

Aquí debemos evaluar de la manera más objetiva posible el rendimiento en los diferentes fundamentos específicos de nuestra disciplina:

- Conducción
- Control
- Recepción
- Tiros a puerta
- Pases
- Saques de banda
- Blocajes y despejes (porteros)
- Salidas y saques (porteros)

Cada una de ellas debe ser a su vez desglosada según las distintas superficies corporales de contacto (pie, muslo, pecho, cabeza) y situaciones de juego más frecuentes (ofensivas y defensivas).

- **Área Táctica**

La evaluación de esta área debe ser realizarse durante partidos preparatorios o de entrenamiento, calificando así el rendimiento del jugador a nivel individual en su posición dentro del sistema de juego y su participación en el equipo. No debemos olvidar que nuestra disciplina depende mucho del rendimiento conjunto del equipo, así que por más talentoso que un jugador pueda mostrarse a nivel individual debe además integrar dicho talento al del grupo para que rendir así mejores resultados.

La evaluación debe tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Juego con balón
- Juego sin balón
- Tiempo de posesión de balón
- Sociedades principales
- Movimientos simples
- Movimientos complejos
- Ritmo de juego
- Perfiles
- Recursos individuales
- Capacidades defensivas y ofensivas
- Principios grupales y colectivos

- **Área Psicológica**

En esta área se debe tomar muy en cuenta al individuo como ente biopsicosocial, de tal manera que no se debe tomar a la ligera ni despreciar los datos que estos estudios puedan aportar. Dentro de los aspectos más importantes que deben ser evaluados en esta área se encuentran:

- Motivación
- Ansiedad
- Capacidades cognitivas generales
- Capacidad de anticipación
- Tiempo de reacción
- Contexto socio-económico

Se sugiere que este análisis sea hecho por un equipo multidisciplinario especialista en las distintas áreas antes mencionadas, así como también se tomen muy en cuenta los resultados arrojados por el mismo para la planificación del entrenamiento, incluyendo dicho análisis periódicamente dentro de los macrociclos anual y plurianual, para así poder evaluar los avances en el rendimiento de nuestros atletas.

Bibliografía Consultada

- Hoff, J., Helgerud, J. (2004) **Endurance and Strength Training for Soccer Players Physiological Considerations.** *Sports Med*, 34 (3): 165-180
- Morris, T. (2000) **Psychological characteristics and talent identification in soccer.** *Journal of Sports Sciences*, **18**, 715-726.
- Reilly, T., Bangsbo, J., Franks. A. (2000) **Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer.** *Journal of Sports Sciences*, **18**, 669-683.
- Reilly, T., Williams, A.M., Nevill, A., Franks. A. (2000) **A multidisciplinary approach to talent identification in soccer.** *Journal of Sports Sciences*, **18**, 695-702.
- Reilly, T. (2001) **Assessment of Sports Performance with particular reference to field games.** *European Journal of Sport Science*, vol. 1, (3)
- Thomas, C., Plowman, S. A., Looney, M. A. (2002) **Reliability and Validity of the Anaerobic Speed Test and the Field Anaerobic Shuttle Test for Measuring Anaerobic Work Capacity in Soccer Players.** *MEASUREMENT IN PHYSICAL EDUCATION AND EXERCISE SCIENCE*, 6(3), 187-205
- US Women's National Soccer Team. **Battery of 10 Physical Tests**