

EVALUACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

by

FRANCISCO SEIRUL·LO VARGAS



**Ideas sobre la evaluación y control de la competición
y entrenamiento cuando no se disponía de tecnología,
en los años 80 y 90.**

**Transparencias y notas de tres conferencias
desarrolladas por el maestro Seirul·lo.**

EVALUACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

by

FRANCISCO SEIRUL-LO VARGAS



Evaluación y Control de la Condición Física

**“Jornadas sobre el control, evaluación y seguimiento
del deportista de alto rendimiento” · 9-10-11 Julio 1987**

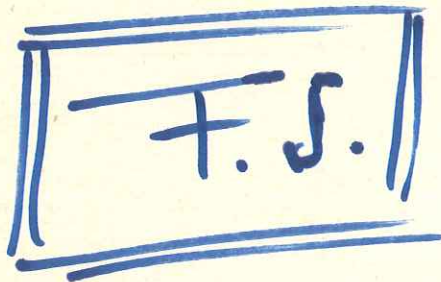
Transparencias y apuntes del Maestro Seirul-lo

Evaluación y Control de la

Condición Física

"Jornadas sobre el control Evaluación
y seguimiento del deportista de alto
Rendimiento" 9.10.11 Julio 1987.

I. Canarias.



* Viernes. 10. Julio
17.30h. Tenerife.

* Sábado 11 Julio
9.00h. Las Palmas.

[9. Transparencias]

Condición Física
condición Motriz
Prestación Física
Capacidad Motora

En el Deporte

* Lograr obtener el máximo nivel en un conjunto de capacidades que junto con otras, permiten obtener al deportista, altos niveles de rendimiento en una determinada especialidad.

En la Sociedad

* Aspirar a un estado de salud superior al de la simple ausencia de enfermedad, que permita satisfacer con creces, las demandas requeridas al organismo en las diferentes actividades solicitadas por el hombre.

Tienen su fundamento en las características y propiedades del sistema de Movimiento Humano

Sistema de Dirección

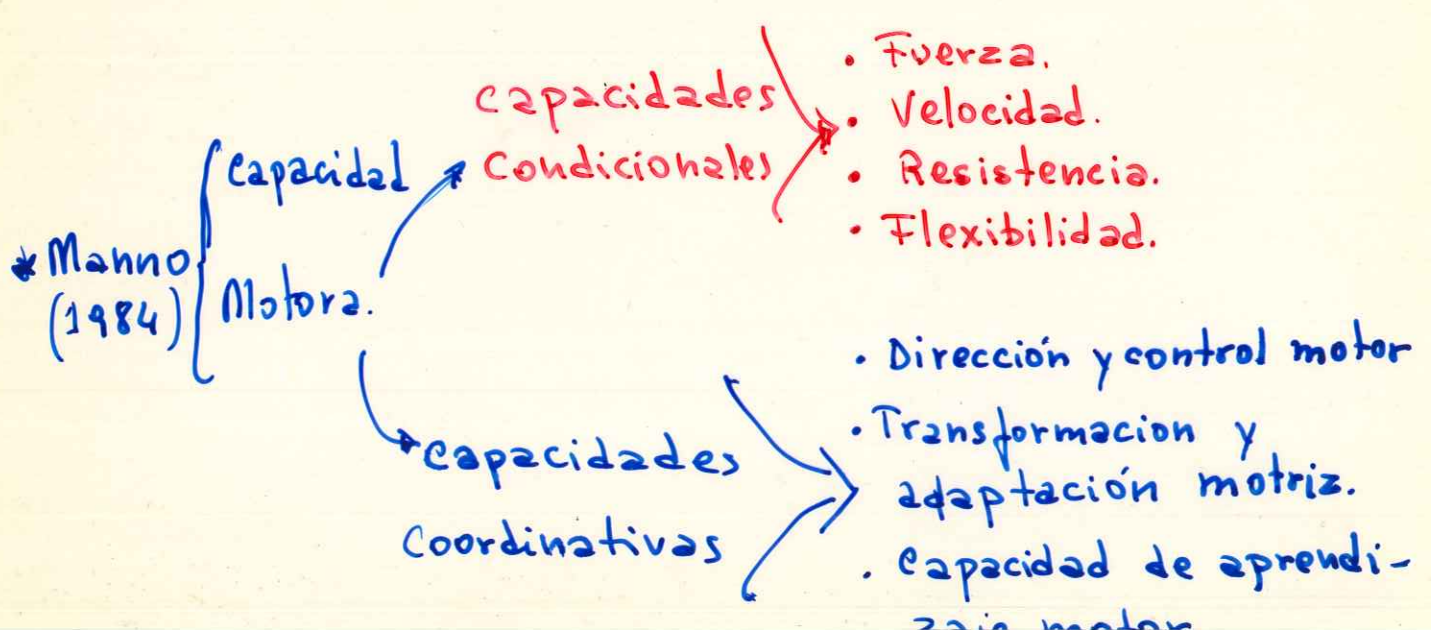
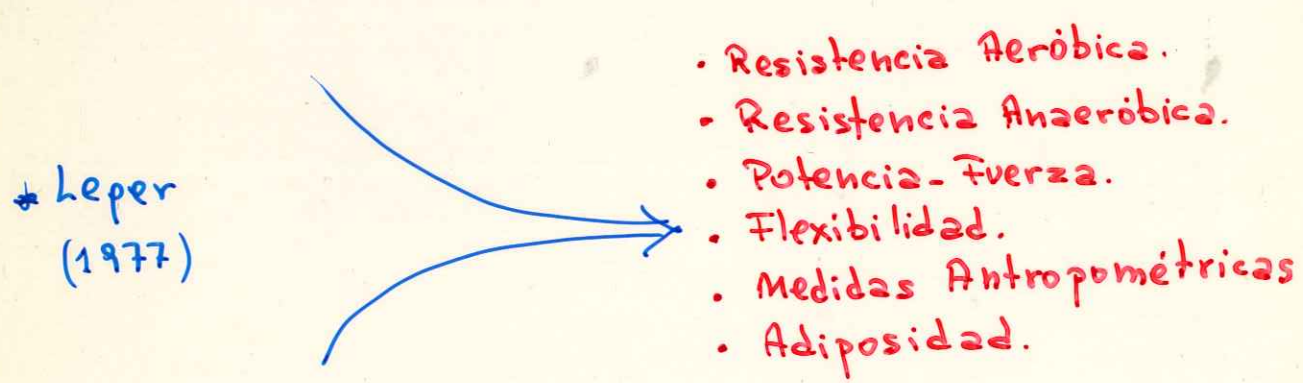
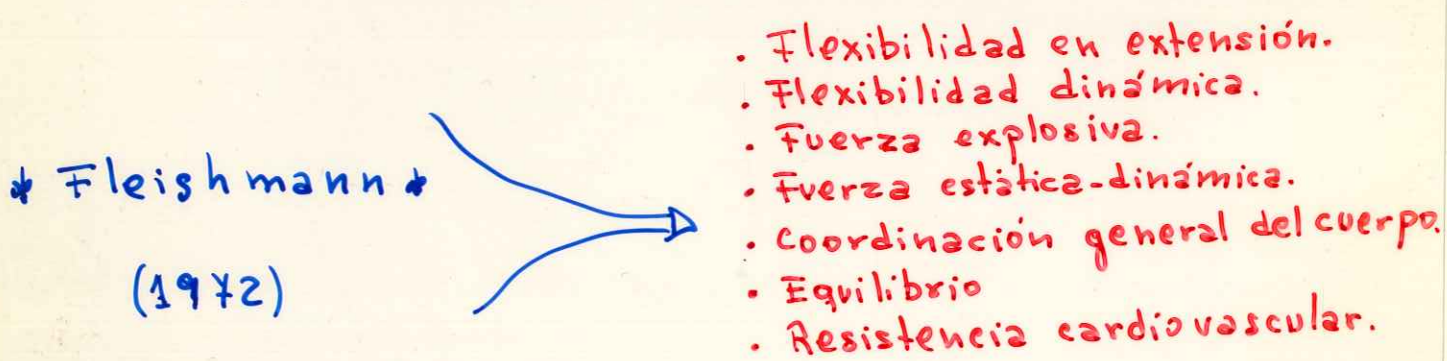
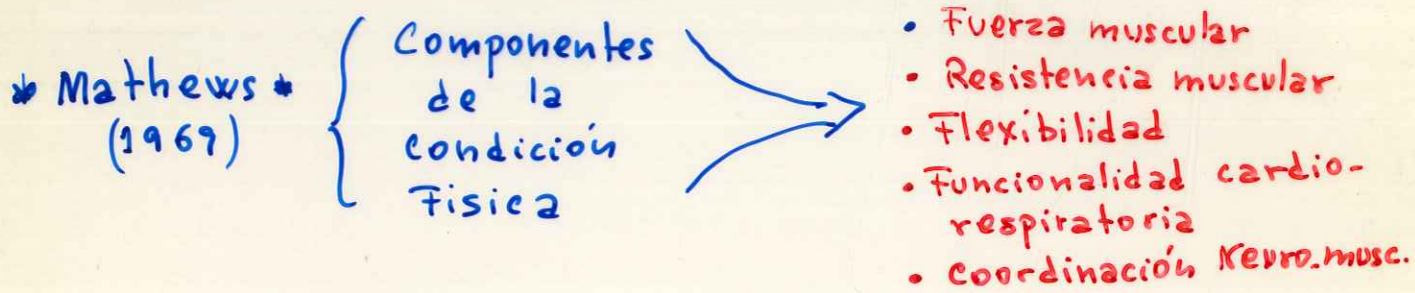
Estructura mecánica

Aporte Energético

Condición Física

Aptitud Física

* De la interrelación entre las tres áreas de los componentes del sistema de movimiento se deducen diferentes cualidades o condiciones físicas *



La Condición Física se mejora en el deporte por medio de...

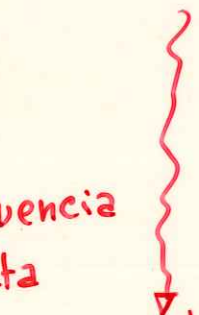
La Preparación Física

General

- Lograr el desarrollo del total de factores.
- Elevar la capacidad de trabajo del deportista independiente del deporte practicado.



Ej. de Influencia Directa



Ej. de Influencia Indirecta.

Especial

- Dirigida a los aspectos concretos de los factores que son dominantes en su especialidad.
- Potenciar al máximo aquellos tipos de trabajo reperidos en la especialidad.



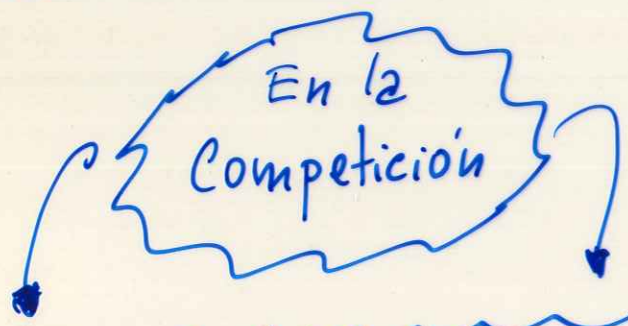
Ej. Preliminares.



Ej. Fundamentales.

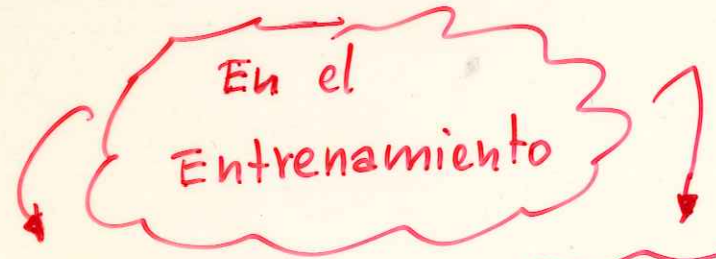
La Evaluación y el control de la condición Física debe referirse a estos distintos niveles de Preparación

➤ // La Evaluación y auto-Evaluación //



de evalua el rendimiento que el deportista hace a sus condiciones físicas en situación real de competición. (Preparación Especial).

➤ // El control y seguimiento //



de controla la adquisición y evolución de las distintas cualidades generales o Especiales que constituyen los contenidos de la llamada Preparación Física.

➤ // Selección y Orientación //

Se predice la futura especialidad y el "talento" relativo de un individuo en una determinada especialidad o grupo de especialidades.

- La Evaluación y el Control de la condición Física se hace por medio de ...

Procedimientos de Observación

- Realización durante la competición (Rating)

Método Encuesta

- Realización pre- y post. competición

Se obtiene la Evaluación y Auto-evaluación de la condición

Realización de Test

- Pre y Post. entrenamiento

Sistemas de Test

- Bateria.
- Perfil.

- Pre elección
- Pre y post entrenamiento

Se obtiene el Control y seguimiento de la condición

Objeto de la Evaluación y Control

Abstracto ← → Concreto

- Condición Física

- Capacidad Aeróbica
- Capacidad Anaeróbica
- Fuerza Máxima
- Flexibilidad

- $\dot{V}O_2$ max
- Aláctica
- Láctica
- Dinamometría Mano
- Fuerza de Piernas
- Coxo-Femoral
- Columna

Fases

1. Elección del tipo de prueba.
2. Ejecución.
3. Registro.
4. Análisis.
5. Interpretación.


Pruebas Aeróbicas

L. Léper

1. Máximas directas y Progresivas
Astrand Balke Bruce Taylor.
2. Máximas indirectas y Progresivas.
Astrand Balke Bruce Taylor
Léper - Boucher...
3. Máximas indirectas y No progresivas.
Cooper (12 min)
Nordesjö - Tornvall (W 6 min)
4. Sub. Máximas indirectas (\bar{T}_c)
Astrand-Ryhming Marparia
Eclache-Beaury Physi test canadien
5. Sub. Máximas indirectas (W)
PWC_{Tc} Sjostrand Balke Pitteloup.
6. Sub. Máximas por índices varios
Harvard Ruffier Tuttle
Schneider Martinet Lian...
7. Pruebas en Reposo (cap. Vit).
Apnea Flack

* Elección de la prueba según interés específico y posibilidades de realización sucesiva.

* Características de las pruebas que miden la Condición Física *

- * Aunque sean de una gran validez, tenemos que tener presente que la valoración de una sola cualidad es imposible.
 - * Los valores obtenidos, solo deben compararse con uno mismo si el objetivo es el control y seguimiento.
 - * Deben aplicarse siempre las mismas pruebas para controlar la misma cualidad.
 - * La aplicación excesiva debe realizarse en momentos elegidos según los intereses del entrenamiento o la competición.
 - * La separación entre dos aplicaciones debe ser suficiente para observar las variaciones debidas al incremento de cualidad por el entrenamiento y no por otros factores, como motivaciones, salud, temperatura...
 - * La mejora de factores de condición física, no supone, necesariamente, mejoras en el rendimiento, pero sí capacidad para rendir más. Dado que el Rendimiento depende de otros factores además de la condición física.
- 

Objetivos de la Evaluación y el control de la Condición Física.

1. Seleccionar y orientar a los individuos en función de sus puntos fuertes o menos fuertes.
2. Controlar y favorecer el progreso individual
 - Diagramando la evolución de una-s capacidad-es
 - Fijación de objetivos accesibles por conocimiento fiable del nivel actual.
 - Determinación de las cargas de entrenamiento en función de la capacidad actual
3. Predicción del rendimiento actual y futuro.
4. motivar.
5. Verificar hipótesis experimentales.
6. Ayudar al entrenador a tomar decisiones
 - Dirección de las cargas de entrenamiento.
 - Cambios tácticos durante una competición.
7. Formar al entrenador en recursos técnicos y experiencia contrastada.

Test

* Decasalto. 0-40m. contando 13 saltos y T.
en cubrir 40m } con 5 pasos de
en 2^{os} } carrera.
en 4^{os}.

X buenos. 40m. con 5 pasos de carrera. pre.

Brziki. → (Triple velocidad). 9 saltos. - 4" 97; 5" 05

Kovalenko - 9.2 saltos. 5" 50 (Triple Fuerza)

Dalta con 50% del peso corporal. (contorno muscular)

* Arrastre con carga "Amplio" 60m.
9" 8

4m de
carrida

con carga "Rápido". 7" 25.

* Rebasión apouisto autpouisto
2.7 : 1.