



Manual de Pruebas del Programa de Rendimiento de Fútbol

Prueba y evaluación:

Para comenzar, debemos establecer una línea base de dónde te encuentras actualmente. Como siempre digo, no se puede gestionar lo que no se puede medir. Entonces, para progresar, es crucial que entendamos dónde nos encontramos actualmente.

A continuación, verás una tabla que consta de una serie de pruebas físicas que quiero que midas. Estas pruebas físicas se determinan en función de nuestro objetivo general de volvernos más rápidos.

Desde aquí, imprimirás este manual y dedicarás las próximas 48 a 72 horas a recopilar estas medidas con precisión y, además, proporcionarás secuencias de video de calidad al realizarlas. Estos se realizarán antes de iniciar el programa, y serán para que puedas seguir y medir tu progreso a través del programa.

Si queremos que esto funcione, y realmente quieres mejorar como atleta, comienza por comprender dónde te encuentras actualmente. No podemos administrar lo que no podemos medir, así que establece el tono temprano y obtengamos una línea de base precisa de usted como atleta.

Paso 1: Hoja de prueba

Comienza por ubicar la tabla a continuación e imprimirla. Lleve esta hoja cuando vaya a realizar estas pruebas para que puedas registrar tus medidas en la columna "Antes".

Paso 2: Ejecutar Prueba

Ahora es el momento de registrar tus líneas de base. Es importante saber que esto es sólo para que obtengas una cifra aproximada. No necesitas tener tu mejor día, ni esforzarte para obtener estos números.

El objetivo aquí es simplemente darte una instantánea de dónde están tus habilidades físicas en este momento. Volverás a probarlos a lo largo de tu programa, así que no te preocupes por no tener tu mejor levantamiento o tiempo actual. Queremos ser precisos en nuestra medición, pero indulgentes en nuestro desempeño bueno o malo para ese día, porque es una línea de base.

Para ejecutar estas pruebas posiblemente necesitarás lo siguiente:

1. Báscula: para controlar el peso
2. Equipo de gimnasio: para dar seguimiento a los levantamientos
3. Compañero de entrenamiento: para registrar tiempos
4. Cronómetro: para registrar tiempos
5. Cinta métrica: para medir distancias
6. Altímetro: para medir salto vertical (opcional)
7. Cámara o Teléfono: para filmar cada prueba

A continuación, simplemente tómate un día para ir al campo y al gimnasio, y obtener los números más precisos que puedas. Recuerda no engañarte, no sólo haces un seguimiento de tu progreso con estos números, sino que también nos das una idea de cómo avanzar en caso de que no veas los resultados que deseas.

Una vez que hayas examinado todas tus medidas, las registrarás y las colocarás en el área requerida en la hoja de seguimiento.

Al final del programa, volverás a probar estas mismas medidas y colocarás estos resultados en la columna "Después".

Tabla de Seguimiento

Prueba	Antes	Después	Meta
1. Peso			
2. % Grasa Corporal			
3. Peso Muerto con Barra (Fuerza Absoluta)			
4. Salto Largo (Potencia)			
5. Salto Vertical (Potencia)			
6. Esprint de 10 yardas (Aceleración)			
7. Ir y Venir (Cambio de Dirección)			
8. Ir y Venir de Forma Lateral (Cambio de Dirección Lateral)			
9. Salto Largo Lateral con una Pierna (Potencial Lateral)			