



APLICACIÓN DEL TEST DEL
MÁXIMO CONSUMO DE
OXÍGENO (V_{O_2} MAX) PARA
LOS FUTBOLISTAS DE LA
CATEGORÍA PRIMERA C,
PERTENECIENTES A EL CLUB
ESCUELA DE FÚTBOL CARLOS
SARMIENTO LORA, DE LA
CIUDAD DE SANTIAGO DE
CALI PERIODO 01- 2008 - THE
APPLICATION OF THE TEST
OF MAXIMUM CONSUME OF
OXYGENATE (V_{O_2} MAX) FOR
THE FOOTBALLERS OF THE
CATEGORY FIRST C,
BELONGING TO THE CLUB
SCHOOL OF SOCCER CARLOS
SARMIENRTO LORA OF THE
CITY SANTIAGO DE CALI,
PERIOD 01 - 2008 -

Ingrid Franco Mirquez
Ángela Cristina Casañas
Estudiantes de Fisioterapia
Fundación Universitaria Maria Cano.
Artículo de Investigación
Diplomado "Actividad Física y
Rehabilitación Deportiva"

RESUMEN

El movimiento corporal humano tiene una estrecha relación con la salud, al igual que la salud y el ejercicio físico; pero este deriva de acuerdo a la persona y a su estado físico, mental y social. Sin embargo es necesario contar con la experiencia y previo conocimiento de equipos profesionales, expertos en actividad deportiva, prescripción del ejercicio. En este artículo se tratarán principalmente los aspectos relacionados con el máximo consumo de oxígeno (Vo_2 máx.), específicamente la aplicación de un Test que permita medir esta variable de manera directa en los futbolistas de la categoría primera c, pertenecientes a el Club Escuela de Fútbol Carlos Sarmiento Lora.

ABSTRACT

The movement corporal human has a narrow relationship with the health; the same as the health and physical exercise; but the physical exercise is derived according to the person and to its physical, mental and social state. However it is necessary to have the experience and it foresaw knowledge of professional, experts in sport activity, prescription of the exercise. In this article we will talk mainly the topics related with the maximum oxygen (Vo_2 máx.) consumption especially the application of a Test that allows to measure this variable in a direct way in the footballers of the category first c, belonging to the Club School of Soccer Carlos Sarmiento Lora.

PALABRAS CLAVES: Ejercicio, test, salud, deportistas, rendimiento, resultados.

KEY WORDS: Exercise, test, health, sportsmen, yield, results

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el Club Escuela de Fútbol Carlos Sarmiento Lora cuenta con 400 jugadores, de los cuales 25 forman parte de la categoría Primera C, los cuales se encuentran sujetos a exigencias fisiológicas mayores, de acuerdo a la práctica deportiva que se lleve a cabo; para esto es necesario la utilización de diversos sistemas energéticos; dentro de los cuales se encuentra el Sistema Energético Aeróbico, que permite a estos junto con otros sistemas como el muscular y el cardiopulmonar, entre otros, responder por medio de un mecanismo de acondicionamiento a dichas exigencias. Por lo cual surge la duda de como aplicar el Test de máximo consumo de oxígeno que permita evaluar y mejorar el sistema energético aeróbico de los futbolistas de la categoría primera c, pertenecientes al Club Escuela de Fútbol Carlos Sarmiento Lora, para lo cual se plantean los siguientes objetivos:

Caracterizar sociodemográficamente a los futbolistas de la categoría primera C, pertenecientes a la escuela de fútbol Carlos sarmiento lora.

Evaluar la condición física general de los futbolistas de la categoría primera C, pertenecientes a la escuela de fútbol Carlos sarmiento lora.

Desarrollar el programa aplicando el test del máximo consumo de oxígeno a los futbolistas.

Evaluar los resultados obtenidos con la aplicación del test del máximo consumo de oxígeno.

Establecer recomendaciones generales y específicas al Director técnico, Médico y fisioterapeuta, encargados del entrenamiento de los futbolistas.

Es importante que los futbolistas de alto rendimiento de la categoría primera C pertenecientes al Club Escuela Carlos Sarmiento Lora, tengan una capacidad aeróbica y un VO_2 Máx. que garantice y permita optimizar su rendimiento deportivo. Por esta razón se hace necesaria la intervención de las estudiantes de IX semestre de Fisioterapia pertenecientes a la Fundación Universitaria María Cano, por medio de la aplicación de un test del Máximo consumo de oxígeno a través del Cicloergometro, con el fin de hallar el valor del VO_2 máx., evaluar el sistema energético aeróbico de los mismos, identificar la condición física en la que se encuentran, analizar los valores hallados, estableciendo el rango en el que se encuentran según la edad y posteriormente brindar recomendaciones orientadas a optimizar el rendimiento físico de los futbolistas durante la ejecución de su gesto deportivo y al cuerpo técnico o dirigente en cuanto a el manejo de los jugadores durante el entreno u optimización del sistema energético aeróbico, el VO_2 máx. y la vía energética aeróbica.

PROPUESTA METODOLÓGICA

Tipo de estudio

Descriptivo, ya que a partir de la observación que se realizó en los futbolistas de la Categoría primera

C, pertenecientes a el Club Escuela de Fútbol Carlos Sarmiento Lora, permite la creación de incógnitas y el análisis de las condiciones físicas con las que debe contar un joven de esta categoría para su rendimiento en la ejecución del deporte con el fin de establecer su comportamiento y posterior a esto una vez ejecutada la aplicación del Test del Máximo Consumo de Oxígeno describir y analizar los resultados obtenidos.

Método

Inductivo, por que permite describir parámetros generales a partir de la aplicación individualizada de las pruebas utilizadas.

Enfoque

Paradigma cuantitativo, por que a través de de la caracterización, reconocimiento, identificación y cuantificación de los individuos perteneciente a la Categoría Primera C del Club Escuela de Fútbol Carlos Sarmiento Lora, se toman cinco de ellos los cuales son sometidos al estudio por medio del aplicación del Test del Máximo consumo de Oxígeno, lo cual permite medir y posteriormente analizar lo que se investiga.

Diseño

Cuasiexperimental, por que en primer lugar no se realiza una selección aleatoria de los sujetos con los que se trabaja o se aplica el Test del Máximo Consumo de Oxígeno, para lo cual se deben establecer semejanzas o características similares entre los sujetos escogidos. Por otra parte este diseño mide la relación causa-efecto con menos rigurosidad que

estudios experimentales y no tiene aleatoriedad.

Población beneficiaria

Futbolistas de la categoría primera C pertenecientes al Club Escuela De Fútbol Carlos Sarmiento Lora (Sede Cali).

Fuentes de información

Club Escuela De Fútbol Carlos Sarmiento Lora (Sede Cali): Todo lo relacionado con la información de la misma, para efectos de la investigación, de las cuales las fuentes primarias de información fue recopilada a través de los mismos jugadores.

Como fuentes secundarias están los libros, artículos y documentos sacados de internet, los cuales suministraban la información necesaria, no solo del contexto desde el cual se realizo la investigación sino además del marco teórico que compete a todo el abordaje fisiológico y anatómico de las personas a las cuales se les aplico el test.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Gráficos de resultados

Por cada grupo de 5 personas se toma una (1).

25 personas se dividen en 5 grupos x cada grupo se selecciona 1 persona.



Fase inicial de aplicación del Test



Fase intermedia de aplicación del Test



Fase final de Aplicación del Test

CONCLUSIONES

Es primordial evaluar la capacidad aeróbica de los deportistas periódicamente, la cual permite realizar un programa de entrenamiento físico acorde a las necesidades de cada deportista, entre ellas se incluyen su respuesta fisiológica al ejercicio como se demuestra en los resultados obtenidos en la aplicación del Test con Cicloergómetro.

La evaluación del máximo consumo de oxígeno es una herramienta útil en el entrenamiento deportivo, ya que permite identificar las condiciones en las que se encuentran los deportistas con respecto al entrenamiento de su capacidad aeróbica.

A través de la aplicación de este test, se facilita identificar la

verdadero estado físico de los deportistas evaluados, pues aunque a diario todos realizan la misma rutina; en los resultados se demuestra que para algunos el consumo máximo de oxígeno es más favorable que para otros.

RECOMENDACIONES

De acuerdo al análisis de los resultados obtenidos; se brinda una recomendación general a los deportistas: Continuar con el régimen de entrenamiento al que se someten, con el fin de mantener su capacidad aeróbica y buscar rendimiento durante la ejecución de su práctica deportiva.

De igual manera se brinda una recomendación general al cuerpo técnico, encargado de dirigir a los futbolistas; el cual trabaja como un equipo interdisciplinario dentro del cual se encuentra el Fisioterapeuta encargado: Es importante que se apliquen test y actividades que permitan a los mismos realizar un seguimiento respecto al Vo_2 máx. de cada uno de los futbolistas; con el fin de generar estrategias que permitan mejorar el rendimiento de los mismos, durante el entrenamiento físico y durante los torneos a los que asisten.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Dietrich Harre. Teoría de Entrenamiento Deportivo. Editorial Stadium S.R.L.
- Antonio L. Alba Berdeal. Test Funcionales. Cineantropometría y Prescripción de Entrenamiento en el

Deporte y la Actividad Física.
Editorial Kinesis.

▪ José López Chicarro. Fisiología del Ejercicio. Editorial Médica Panamericana.

▪ Mc Ardle, W., Mc Ardle, V., Katch V. Editorial Stadium, 1084, Basset, D.AN Howley, E. Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance. Med & Science in Sports &Ex, Jun 2000.

▪ Huang, Y., C.A. Macera, S.N. Blair P.A. Brill, H.W. Kohl III, and J.J. Kronenfeld, (1998) Physical fitness, physical activity and functional limitation in adults aged 40 and older. Med.Sci. Sports Exerc., Vol.30 9:1430:1435.

▪ El Pequeño Larousse Ilustrado 1996. Diccionario Enciclopedico.

