

Título: El control y la evaluación en el Proceso de Entrenamiento Deportivo.

Autor: Lic. Jorge Michel Ruiz Cañizares
Profesor Instructor. Baloncesto
email-jorge.miche@umcc.cu

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo mostrar el componente teórico de algunos conceptos relacionados con el control y la evaluación en el deporte. En el mismo se precisan las definiciones dadas por autores respecto a estas dos actividades de vital importancia para lograr el rendimiento óptimo de los jugadores. Obteniéndose como resultado un documento de gran utilidad para entrenadores, técnicos y directivos del deporte, el cual los orientará y facilitará sus acciones respecto a la materia en cuestión.

Introducción

Cuando nos referimos a los métodos y medios de entrenamiento siempre implicamos la evaluación y el control, como se puede apreciar en la definición de entrenamiento deportivo ofrecida por Grosser (1990) y citado por Hernández, C.M (2003):

"El entrenamiento deportivo es un proceso de planificación y desarrollo del alto rendimiento, es la coordinación sistemática, científicamente apoyada a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias de programación, realización, de control, análisis y corrección, con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo." se aprecia elocuentemente que el control no se debe separarse nunca del proceso de Entrenamiento Deportivo.

Estos términos muy utilizados por entrenadores y otras personas involucradas en el mundo del deporte se encuentran claramente definidos, pero existe discrepancia en las definiciones dadas por autores que han orientado sus estudios en esta temática de la metrología deportiva, como consecuencia de

esto, en la actualidad los entrenados no presentan un criterio sólido para definir en que momento están evaluando y cuando están controlando y en ocasiones plantean que es lo mismo. El autor considera que son elementos que se encuentran muy relacionados pero no se deben considerar como la misma acción, pero si se deben realizar con cotidianeidad en el contexto del entrenamiento deportivo.

Partiendo de los planteamientos anteriores a continuación expondremos algunos conceptos relacionados con la evaluación y control en el deporte que pueden ayudar en la formación de entrenadores y técnicos deportivos para su labor cotidiana de entrenamiento y enseñanza del baloncesto.

Desarrollo

En este sentido M. Zatsiorski, (1989) plantea que un entrenamiento estructurado solamente en concordancia con el estado general del deportista y la intuición del entrenador no puede dar buenos resultados en el deporte contemporáneo. El control comienza con la medición pero no termina en ella. También es necesario conocer como medir, saber seleccionar los indicadores más informativos. Es necesario saber procesar matemáticamente los resultados de las observaciones. Es necesario dominar los métodos de control.

Mientras que (Harre, 1989) afirma que la planificación y evaluación del entrenamiento y de las competencias constituyen una unidad dentro del marco de la dirección del proceso de entrenamiento por parte del entrenador y del instructor. La evaluación además de servir para el control de la realización del plan tiene como función primaria determinar el grado de eficacia de los métodos y medios de entrenamiento aplicados. Condición previa para esto, es que se anote en protocolos de entrenamiento realizado, así como los rendimientos, en los mismos de control y los competitivos.

Existen otros basamentos teóricos en cuanto a los conceptos anteriormente abordados, en opinión de Harre (1989) el control es definido como: Registro de rendimiento de cada uno de los deportistas mediante la medición, el conteo, la observación y evaluación en el deporte o disciplina, con el objetivo de constatar

el efecto entrenador de cada una de las cargas o estado de rendimiento del deportista.

Para V.M. Zatsiorski (1989) se denomina evaluación a la medida unificada del éxito en una tarea determinada. Mientras que el proceso de deducción de las clasificaciones se denomina calificación.

Zamora (1998) define la evaluación como un proceso vinculado al logro de los objetivos, en el que se incluyen los controles como medios para obtener los resultados de la muestra y las clasificaciones como la forma convencional para expresar los resultados y clasificarlos en categorías.

En el Manual de Educación Física y Deportes de la editorial Océano (2004) se reconoce al control como: lo que está en relación con las medidas, siendo los test los instrumentos de medida fundamentales. Mientras que la evaluación es la que determina en que medida se han cumplido los objetivos planteados por lo que lleva asociada a una toma de decisiones que modificará o no el proceso de entrenamiento.

Según el diccionario enciclopédico Océano (2004) el control: es la comprobación, inspección, intervención, registro y controlar: comprobar revisar, intervenir, examinar. Mientras que evaluar: es señalar el valor de una cosa. Estimar apreciar, calcular el valor de una cosa.

Campos y Cervera (2000) califican al control y la evaluación del entrenamiento como: dos elementos fundamentales del proceso de entrenar sin los cuales sería imposible proyectar hacia el futuro la mejora del rendimiento y de la capacidad de cualquier sujeto. Sin embargo hay que tener en cuenta que aunque forman parte de un mismo proceso, los términos control y evaluación en el contexto de la planificación del entrenamiento hacen referencia a aspectos diferenciados. Por un lado, el control afecta a las medidas y el test constituye el instrumento de medida básico, bien sea de orden escrito, oral, con ayuda mecánica, o de cualquier otro tipo. Por otro lado la evaluación determina el estado de calidad, de bondad o de ajuste a los objetivos de aquello que se ha medido e implica asumir la toma de decisiones y por ello constituye una fase decisiva del proceso de entrenamiento. Después de un minucioso análisis de cada una de los conceptos anteriormente enunciado el autor asume en su

investigación la teoría de Campos y Cervera por contener este un carácter olístico en la definición de cada componente y a la vez delimita las características discrepantes de cada uno de ellos.

El Dr. Alejandro López (1987) al referirse a estos términos señala que “...evaluación, control y calificación son conceptos muy íntimamente relacionados, pero con un contenido propio que lo diferencia entre sí”

A continuación se expresa los conceptos de evaluación, control y calificación emitidos por el autor antes citado y que se consideran oportunos tomar en consideración dentro de la concepción del presente trabajo.

La evaluación la considera “como un proceso, que parte de la definición misma de los objetivos y concluye con la determinación del nivel de eficiencia del proceso docente - educativo dado por la medida en que se lograron los objetivos trazados previamente”

En el programa de educación física mexicano (1993) citado por Cortegaza (2000) se valora el concepto de evaluación dentro de la educación física como “apreciar, estimar y juzgar, cualitativamente y cuantitativamente, persona o cosa de acuerdo a un patrón establecido” y Zatsiorki (1988) la analiza “como la medida unificada del éxito en el caso de la aplicación de las prueba”

En coincidencia con el Dr. Luís cortegaza es criterio del autor que valorar el papel de la evaluación como mecanismo de comprobación del sistema de conocimientos, hábitos y habilidades de los jugadores dentro del entrenamiento deportivo es de mucha importancia, pero que se deben analizar simultáneamente otras funciones.

Al referirse a los controles, A. López (1987), las define como “procedimientos, formas y medios que se emplean para obtener muestras de los resultados del proceso docente educativo y hacer juicios sobre la calidad en el logro de los objetivos”

El control y la evaluación revisten vital importancia para el deporte moderno, puesto que resulta la vía que poseen las direcciones técnicas y los entrenadores para retroalimentarse acerca de la efectividad de un período determinado de preparación, que le permite trazar nuevas estrategias de

panificación en aras de mejorar el rendimiento deportivo de sus pupilos. En el Deporte Competitivo, control es la comparación entre objetivo y el resultado de una determinada actividad; generalmente incluye toda la parte del proceso posible de cuantificar, las tareas y su volumen, algunos índices de cargas, los resultados en competencias, test Pedagógicos y otros tipos de pruebas como formas imprescindibles de control. La evaluación del proceso de entrenamiento deportivo se combina con los controles y está dirigido más bien, al cumplimiento de los aspectos cualitativos, en esencia, a la evaluación del logro de los objetivos propuestos, la eficacia de los medios y métodos utilizados, los índices de cargas no cuantificables, exigencias relativas a la preparación técnico-táctica, psicológica o teórica.

Claudio(2006) al referirse al control y la evaluación del entrenamiento deportivo afirma que constituye el complemento de la planificación y ejecución del mismo, en relación con los resultados obtenidos. Esto es válido para planes generales u operativos del proceso de entrenamiento. El control, análisis y evaluación permite conocer con certeza el nivel de entrenamiento: complejo de componentes orgánicamente interrelacionados, técnica, táctica, preparación volitiva y física, conocimientos, experiencia cuya fusión efectiva se expresa en los atletas en la forma deportiva: estado de máximo de rendimiento en que se encuentra un deportista en un período determinado de tiempo.

La evaluación deportiva, por su parte, ha sido tipificada por García, Navarro y Ruiz, (1998), citado por Claudio(2006) en cuatro momentos fundamentales:

No. 1 Evaluación del control de las cargas de entrenamiento (diario control individual de las cargas a las que se someten los atletas).

No. 2 Evaluación del modelo competitivo (en la actividad física y el deporte existe la praxeología, plantillas que cuantifican el comportamiento del deportista durante la competición, a través de las Estadísticas Deportivas).

No. 3 Evaluación del control de la evolución de la capacidad de rendimiento. Diferentes test de campo o de laboratorio que se utilizan para evaluar las

facultades (capacidad física, habilidades técnico-tácticas, preparación técnica y experiencia) y la disposición para el rendimiento en los atletas: motivaciones personales.

No. 4 La evaluación final del proceso de intervención. Se refiere a una evaluación integral de proceso de entrenamiento deportivo que permita controlar, sacar conclusiones al proceso y finalmente direccional el próximo proceso, debe incluir controles pedagógicos(test) controles médicos, autocontrol de los atletas e información científica.

Centrémonos en la evaluación del control de la evolución de la capacidad de rendimiento, específicamente en las habilidades técnico-tácticas. Las habilidades técnico táctica de los jugadores son sin duda alguna los indicadores de mayor peso a la hora de valorar el posible desenvolvimiento den un deportista en la actividad competitiva. En la actualidad existe muchas forma para controlar estos aspectos, mediante las estadísticas, las observaciones, los test,siendo estos últimos los más utilizados por el nivel de información que emiten los mismos, pero aun resultan insatisfactorios en cuanto a la relación de los resultados de los instrumentos de control y el rendimiento en la actividad competitiva por parte de los jugadores, esto mayormente lo podemos apreciar en los juegos deportivos, como es el caso del voliebol, el futbol, el baloncesto, el beisbol, entre otros, ya que en la práctica encontramos jugadores que alcanzan buenos resultados en los test, si embargo tienen menor rendimiento que otros con más baja calificación, consideramos que esto esté dado por la poca especificidad de los test, o sea existe mucha diferencia entre los contexto de los escenarios que estamos analizando, aspecto que atenta contra la viabilidad del proceso, lo cual provoca que algunos entrenadores opten por no utilizar test para el control de las habilidades técnico táctica. No siendo esta la respuesta ádecuada para el fenómeno, sinó que el trabajo debe de estar orientado a la búsqueda de un mecanismo para que los resultados de los test y la actividad competitiva tengan mayor relación y este bien pudiera ser la similitud de los escenarios, o sea evaluar en condiciones similares a como se juega, como lo enunciabamos en otro momento del

trabajo, lo que nos hace ver esto más que como una propuesta, como una necesidad del proceso del proceso de entrenamiento deportivo.

Entre los métodos de control, los tests o pruebas ocupan un importante lugar. Cuando las pruebas se convierten en parte orgánica del proceso de entrenamiento, este adquiere nivel científico y deja de ser un experimento no controlado, pues su uso sistemático racionaliza los entrenamientos, Harre. D. (1988), posibilita la determinación de las partes fuertes y débiles del deportista Zatsiorski. V. (1989, normalización de la carga Godik. M. A. (1989), y obtención del conocimiento de las particularidades individuales de los atletas Marichuc. V. L. y otros (1984).

Los tests, pruebas o exámenes como comúnmente se conocen, tienen un origen tan antiguo que dificulta la precisión del momento en que surgieron. Diversas anécdotas encontradas en el antiguo testamento dan cuenta de la aplicación de las pruebas en esos tiempos. Cerny. V. y Kollarik. T. (1990) destacan que Gydeón fue encargado de realizar una selección de dos niveles de combatientes en la guerra de Israel contra Midia. En China miles de años antes de nuestra era los funcionarios públicos se seleccionaban mediante exámenes. En Atenas se probaban las habilidades y capacidades de la juventud mediante exámenes Gutiérrez. J. M. 1951).

Cattell, M. fue el primero en utilizar el nombre de "test" para las pruebas rápidas y sencillas al presentar en su libro "Los tests de inteligencia y medición" alrededor de 50 pruebas con estas características. Muchas de ellas hasta hoy día son utilizadas con eficacia Cerny. V. y Kollarik. T. (1990).

Teniendo en cuenta el problema que aborda el presente trabajo, nos adscribimos a las definiciones que ofrecen Scharbert. K. (1977); Rojo, Miguel (1980) y Rodionov, A.V. (1990) pues consideran que la prueba es una tarea propuesta a los sujetos mediante una consigna y cuya solución permite diferenciarlos o clasificarlos.

Otra de las definiciones es la que señala las pruebas como instrumentos de medición para determinar el estado o las capacidades del deportista (Fraisse. P. (1967); Valdés. H. (1987); Godik, M.A. (1988); Zatsiorski, V. (1989)

Pero al emplear esta definición en la práctica se debe dominar ampliamente un aspecto básico. El hecho de que las pruebas constituyan un instrumento de medición, no significa que todas las mediciones sean consideradas como pruebas, sólo lo son las que posean un objetivo definido, condiciones de estandarización, cumplan los criterios de calidad requeridos y contemplen un sistema de evaluación.

CLASIFICACIÓN DEL TEST O PRUEBA SEGÚN DIFERENTES AUTORES.

Existen tantas clasificaciones como autores que abordan el problema. No obstante, somos del criterio que en la práctica deportiva prevalecen dos. Una que distingue las pruebas por el tipo de característica que contempla, y otra por el nivel de especificidad.

En torno a las desventajas del uso de las pruebas generales en el deporte y la importancia de las específicas se han expresado varios autores. Harre. D. (1988) da fe que las pruebas generales son importantes para el entrenamiento de principiantes y de nuevos talentos, hasta tanto el deportista no se haya decidido aún por un deporte o disciplina específica, o el deporte especial siga desempeñando aún un papel secundario. Alonso, J. (1991) reconoce el tema de las pruebas específicas o de campo con un amplio terreno de investigación, ya que se trata de estudiar algunos parámetros durante el esfuerzo en el mismo ambiente deportivo.

Al referirse a las cuestiones fundamentales para la selección de los métodos de investigación Doil. W. (1977) recomienda que el mejor camino para examinar las cualidades que nos interesan, está estrechamente ligado con la praxis deportiva. Por tal motivo, en su estudio, utilizó varios métodos de exámenes prácticos elaborados a partir de los ensayos de laboratorio conocidos.

Además de las clasificaciones abordadas, no se debe pasar por alto, debido a lo importante que resulta para el deporte de Alto Rendimiento, la clasificación que distingue las pruebas de diagnóstico, de pronóstico y las selectivas.

En nuestro medio la naturaleza de la elaboración y el uso de las pruebas ha sido variada.

En boxeo, Cruz, L. y Johns, E. (1991) experimentaron un método específico de entrenamiento perceptual mediante la presentación taquitoscópica de acciones específicas del boxeo, a bien podría pensarse en la estandarización de este ejercicio para ser aplicado como prueba, aunque su realización a escala nacional estaría limitada por los requerimientos materiales.

Con estos fines de encontrar pruebas que por su carácter reflejen notoriamente la actividad específica de los deportistas, perfeccionar los tests existentes, y enriquecer la teoría, se han realizado estudios comparativos entre los tests establecidos y los de nueva creación. Morgenstern, R. y otros (1992) relacionaron el test de Bosco, método simple para la medida del tiempo de vuelo en el salto vertical, con la trayectoria del centro de gravedad del sujeto filmada en vídeo, digitalizada y computada en tres dimensiones. El ensayo realizado permitió detectar algunas deficiencias en el test de Bosco e inferir que el tapiz mide la altura del centro de gravedad y determinar su grado de confianza.

Otras de las direcciones en el uso de los tests han sido el pronóstico, muy utilizado en nuestra esfera. Ojeda, R. (1972) a partir de la aplicación del test de Cooper estableció las distancias óptimas para un buen rendimiento en 90 minutos de juego y en dependencia de los roles de los integrantes del equipo. Aunque los datos fueron obtenidos hace más de 20 años los citamos para destacar el uso de los tests en el deporte.

El trabajo de Chiang. M. T. y otros (1991) también se enmarca en esta dirección, llega a establecer que la carrera de 30 metros es un buen método de terreno para la predicción de la potencia anaerobia máxima en los escolares.

Otros autores, con el objetivo de facilitar el trabajo de profesores, entrenadores y especialistas han elaborado manuales con las diferentes pruebas en dependencia de sus objetivos:

📖 Fraisse, P. (1967) presentó un manual práctico de psicología experimental ya que no existía ninguno semejante, según él, en lengua francesa.

📖 Marichuc, V.L. y otros (1984) elaboraron un manual acerca de las "Metódicas del psicodiagnostico en el deporte" el cual muestra todos los métodos del psicodiagnostico utilizados en el deporte.

📖 Grosser, M. y Starischka, S. (1989) profundizan en los tests de condición física, y con esa edición pretenden que el libro se convierta en un "vademécum" (manual de trabajo del entrenador) siendo un instrumento de "feedback" constante.

📖 Cerny, V. y Kollarik, T. (1990) realizaron un compendio de métodos psicodiagnósticos editados por la Empresa-editora de pruebas "Psicodiagnósticas."

Todas estas pruebas aún no satisfacen las necesidades del deporte moderno. Hoy se conoce que cada vez son más los factores que determinan en el rendimiento. Si se quiere orientar el proceso de preparación de los atletas hacia logros superiores, estamos comprometidos con la elaboración de pruebas más efectivas.

Uno de los principios más importantes del entrenamiento deportivo moderno lo constituye sin lugar a dudas el de la modelación que propugna el enlazar las

tareas de la preparación de los deportistas con las necesidades y particularidades de la competición. Un modelo es una imitación, una simulación de una realidad construida a partir de elementos específicos del fenómeno que se observa e investiga; un proceso mental de construir generalizaciones de ejemplos concretos. El modelo sirve para el proceso de entrenamiento ya que se crea con las características de la competencia.

El Dr. D. Harre señala que se debe diferenciar entre pruebas generales y específicas del deporte; planteando que: "El estado de entrenamiento sólo se puede determinar más o menos exacto por medio de pruebas complejas. Diferenciamos entre pruebas generales y pruebas específicas de un deporte. Las generales constan de:

1. Pruebas para la determinación de la función circulatoria (pruebas cardiovasculares y de funcionamiento). Pruebas bioquímicas.
2. Pruebas para determinar los valores antropométricos para poder establecer la dependencia que tienen los rendimientos deportivos de las características físicas.
3. Pruebas para determinar la capacidad motor.
4. Pruebas para determinar las propiedades psíquicas y volitivas.

Las pruebas generales se aplican para comprobar de una manera muy general la capacidad de rendimiento orgánico, físico, psíquico y motor.

Por medio de pruebas específicas de un deporte se determina el estado de entrenamiento del atleta que se ha especializado ya en un deporte o disciplina determinada. A las pruebas generales que ya hemos mencionado podemos añadir las siguientes con una proyección netamente especializada:

- Prueba para determinar las habilidades técnicas y tácticas.

La base para la selección, ejecución y evaluación a las pruebas específicas es el análisis del rendimiento deportivo a los factores que lo determinan. ”

Conclusiones

A modos de conclusión podemos plantear que una vez elaborado y publicado este artículo ponemos a disposición de los usuarios un documento que contempla información actualizada y útil para el desempeño de aquellos que de una forma u otra necesitan conocer algo sobre el uso del control y la evaluación como medio de entrenamiento deportivo para su desarrollo como profesional y social.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. PEREZ CERDAN, JESUS Propuesta de Evaluación de las Condiciones Físicas en los niños.— pag,42-47. – E n PERSPECTIVAS .--No 9.—Castilla – León.
2. ZATSIORKI M. D. Metrología Deportiva.—Moscú: Editorial Planeta ,1989.p154
3. .
4. CORTEGAZA, L Flexibilidad: Antología / Celia Hernández-- Puebla: S.E.P Diplomado en Docencia de la Educación Física.,1997.—p5
5. PLATONOV, V La Preparación Física / M Bulatova.—Barcelona: Editorial Paidotribo, 1991.—152p
6. HERNANDEZ, ROBERTO Morfología Funcional. Sistema locomotor .-- Ciudad Habana: Editorial Científico Técnica, 1987.—p74
7. KOOS L La flexibilidad y la estructura Morfológica de los niños.—Bogotá: Editorial Universitaria, 1992---p12
8. HERNANDEZ, ROBERTO,IBID .—p70
9. VOLKOV, V. Selección Deportiva / V.P. Filin .—Moscú: Editorial Uneshtorgizdat, 1988.—p10
10. VOLKOV, V. Selección Deportiva / V.P. Filin,IBID.—p12
11. OZOLIN, N. G. Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo.-- Ciudad Habana: Editorial Científico Técnica,1979.—p321

12. CARREÑO J, IBID .—p47
13. EVALUACIÓN FISIOLÓGICA DEL DEPORTISTA / A Duncan.../ et. At/.—
Barcelona : Editorial Paidotribo, 1995.—p167
14. OZOLIN, N. G. Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo..--
Ciudad Habana: Editorial Científico Técnica,1979.—p321
15. BORMS J. Importance of flexibility in overall Physical Fitness Journalof
PhysicalEducation .—Bruselas : Editorial Belgium, 1984.—p84
16. DI SANTOS, IBID.--p 4
17. PLATONOV, V ,IBID-..P154
18. DANTAS. E, IBID.—p56
19. MATVEEV, L Fundamentos del Entrenamiento Deportivo.—Moscú: Editorial
Raduga, 1983.—p167
20. GROSSER M Principios del Entrenamiento Deportivo / .Starischka
Zimmerman.--Barcelona: Editorial Martínez Roca, 1988.--.104