

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

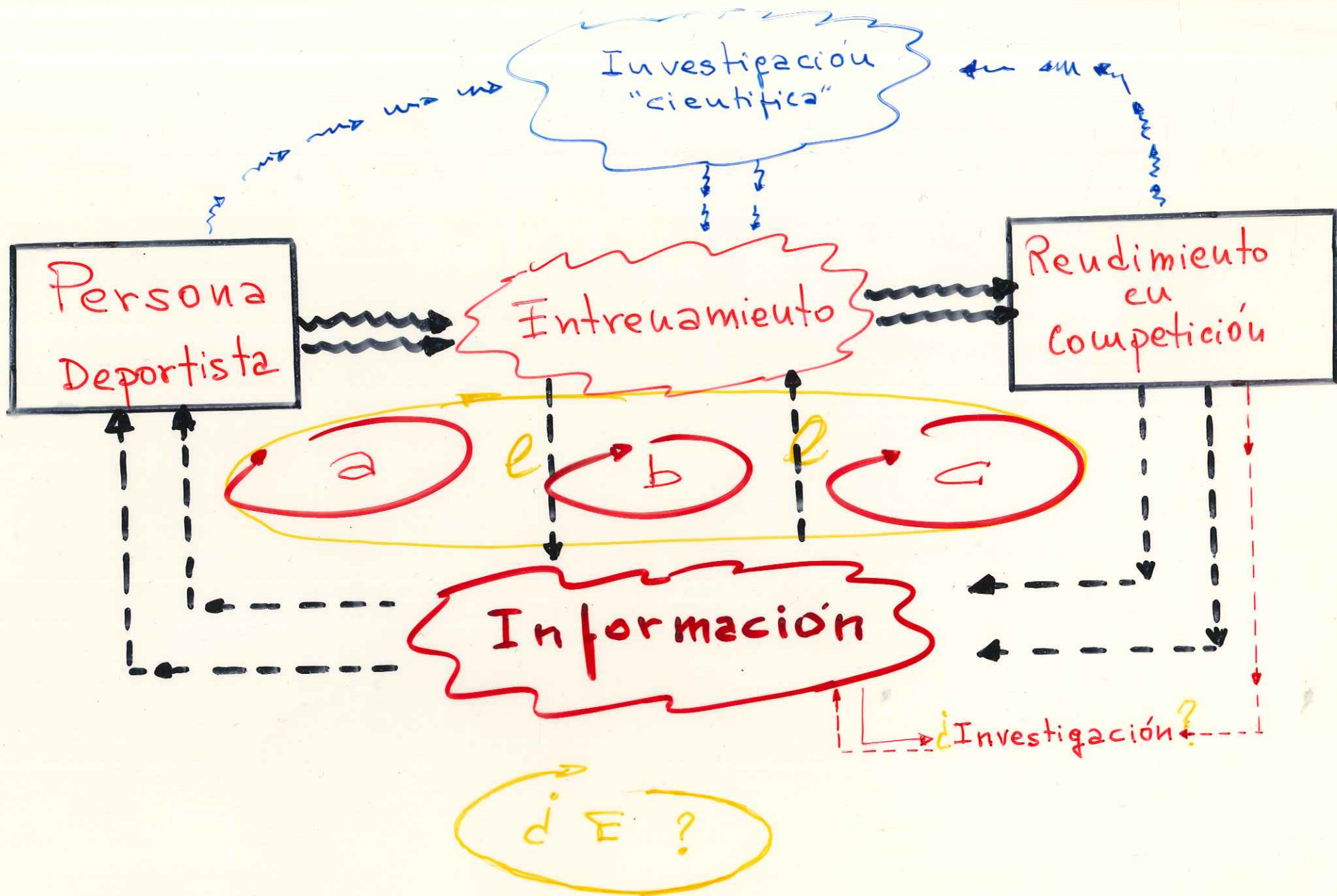
by

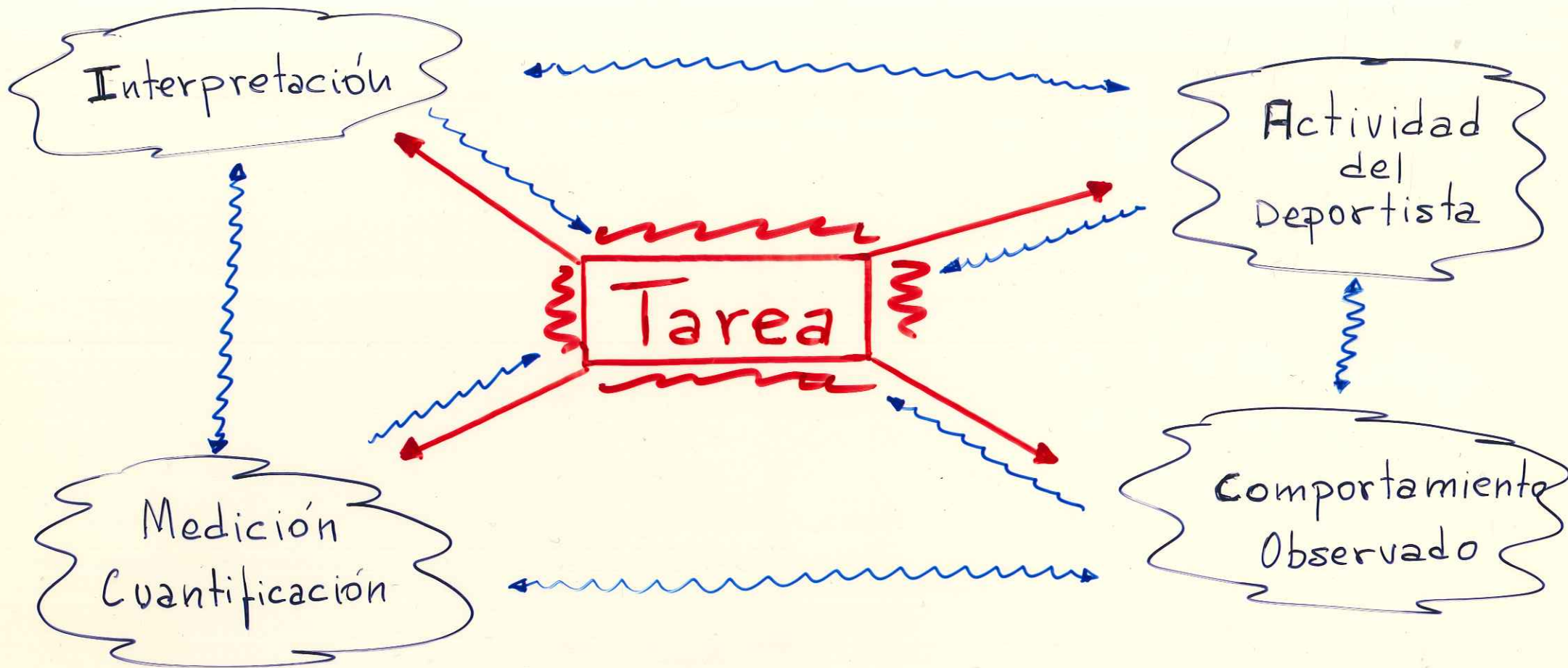
FRANCISCO SEIRUL·LO VARGAS



Jornadas Técnicas · Abril 1991 · Salamanca

Transparencias y apuntes del Maestro Seirul·lo





El test como "Sistema Integrado"

* Explicación de la transparencia.

Circuito a → Test para la predicción de Talento

Circuito b → Test para el control del entrenamiento

Circuito c → Test para la evaluación del Rendimiento

→ Nosotros solo trataremos el circuito (b) de control del entrenamiento y seguimiento.

* Estos test nos permiten conocer el estado de condición en que se encuentra el deportista.

* En los distintos momentos de su vida deportiva y durante el proceso anual de entrenamiento.

* Hay test para controlar capacidades generales inespecíficas y test específicos, de la condición necesaria para esa especialidad deportiva.

* Y la posibilidad de hacer "un solo test", generalmente de capacidad general o realizar "sistemas de test" para localizar la cualidad específica.

* Los sistemas de test se agrupan en - Baterías - general
- Perfiles - específicos

* La elección de una opción debe ser continuada en el tiempo a fin de poder hacer un seguimiento del

* Explicación [Transp. 2]

- El test es una tarea motriz consecuencia y origen de un grupo de "funciones" que constituyen un "Sistema Integrado". ¿Estructura?
 - Todas las funciones están integradas, quiere decir que unas dependen de otras y todas y cada una, de todas las demás.
 - De la elección de la tarea depende la actividad del deportista y aquella será hecha según la característica del deportista que queramos observar. Pero nada de ello podremos hacer si no disponemos de un instrumental adecuado para esa observación, pero esta técnica a su vez depende y se relaciona, pues hay que adaptarla, a las características de la tarea y a la cualidad que queramos observar. Y así cada una de esas funciones indicadas.
 - Pero metodológicamente en el momento de la práctica debemos seguir una determinada secuencia, en la consecución de los diferentes "sistemas"
- ~ Analizaremos cada uno de los sistemas.

Tarea

- Naturaleza del movimiento.
- Material utilizado.
- Lugar de ejecución.
- Elementos temporales.
- Nivel de conocimiento de la tarea.
- Entorno social, condiciones.
- Dificultad relativa
- Forma de presentación.

* Fijadas estas condiciones podemos hacer que la tarea sea adecuada al deporte o especialidad del deportista, siendo más general o específica.

Tarea

Es la actividad motriz que el atleta debe realizar durante la ejecución del test.

- ↳ Naturaleza del movimiento x realizar
 - Carrera.
 - Saltos.
 - Lanzam.
 - etc.
- ↳ Elementos materiales que se utilizan en la ejecución motriz.
 - Peso
 - Balon. Med.
 - Zapatillas de elevos
 - etc.
- ↳ Lugar donde se realiza la tarea.
 - Foso
 - Pista.
 - Lugar específico. (campo-laborat)
- ↳ Elementos temporales de la ejecución
 - nº intentos, y su duración
 - Descanso
 - Frecuencia.
 - Velocidad de ejecución
- ↳ Nivel de conocimiento de la tarea que tenga el deportista.
 - Conocida.
 - Practicada en el entrenam.
 - No conocida.
 - ↳ Seguimiento
 - ↳ Detección T2l
 - ↳ control.
- ↳ Condiciones sociales
 - Individual
 - Parejas.
 - en cooperación
 - contra si mismo etc.
- ↳ Nivel de dificultad relativa al individuo
 - Adecuación al alumno.
- ↳ Forma de presentación al alumno
 - Demostración } Via
 - Verbal.
 - escrita.
 - Ensayos • Calentamiento.

* Con ello fijamos las condiciones y circunstancias

Actividad del Atleta

- Implica a un conjunto de sus capacidades.
- Tener en cuenta el momento del día en el que se realiza el test.
- Conocer el nivel de entrenamiento del ejecutor.
- Fijar las condiciones de ejecución.
- Ajustar la información al nivel de capacidad de procesamiento individual del atleta.
- Controlar su motivación.

*Controlando estas condiciones podemos aplicar el test para la identificación de una determinada cualidad y como se manifiesta en la actividad del atleta.

Actividad del Atleta

página 5.

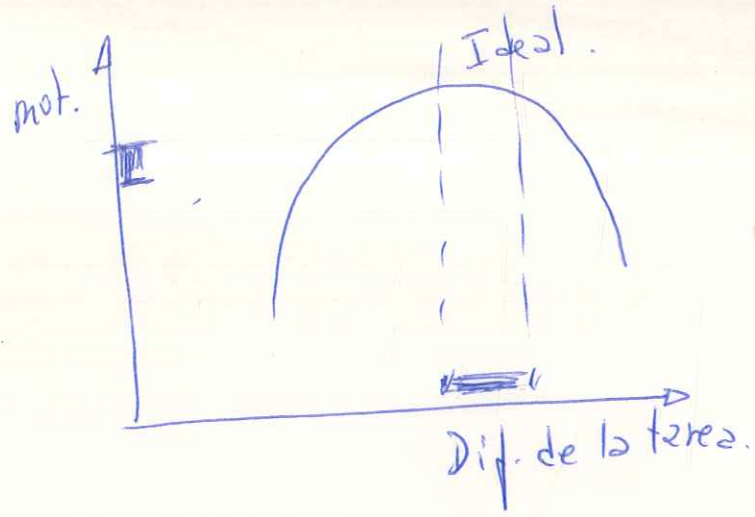
Formas y condiciones en que realiza la tarea durante el test que compromete en mayor o menor medida a sus capacidades. El atleta pone en actividad sus capacidades.

- ↳ Necesariamente implica a una mezcla de sus capacidades. Aunque siempre una debe diferenciarse de las otras.
- ↳ Las capacidades deben ser definidas tanto como su función.
- ↳ El predominio en este atleta de una determinada capacidad condicional, puede encubrir la participación de capacidades concurrentes de otras categorías.
- ↳ Debemos controlar el momento del día en el que se realiza el test. (ciclos circadianos.)
- ↳ Conocer el nivel de entrenamiento (acomodar sus cualidades a las exigencias del test).
- ↳ Fijar la estructura de la ejecución del test.
 - calentamiento
 - ejecución (ensayo).
 - Repetición. etc...
- ↳ Ajustar la información al nivel de procesamiento individualizado.
- ↳ Controlar la motivación del ejecutor.

Controlando las condiciones podremos localizar el test sobre una concreta capacidad y más aún dirigirlo en el test.

Motivación →

Extrínseca. →
Intrínseca.



(A) → Por nivel de competencia, de eficacia, de como conocedor que sabe su nivel de competencia.

- Busca el apoyo pedagógico del profesor.
- Centra en la tarea.
 - Interés por el aprendizaje
 - Busca dificultades alcanzables.
 - El progreso lo consideran como producto del esfuerzo.
- Dispone de otros criterios para la auto-evaluación

(B) → Por el nivel de reconocimiento de los otros, la imagen ante los otros, satisfacer a los demás.

- Rechazan el apoyo pedagógico del profesor.
- Se centra en el entorno que impresionas a los demás lo superfluo no en la tarea.
 - El progreso lo refieren al entorno y la casualidad.
- Solo vale la evaluación social y la comparación con los demás.

Comportamiento Observado

→ **Categorizar** - Determinar qué observamos.

→ **Tecnología** - Medios tecnológicos adecuados

→ **Formas de Registro** - Como acumulamos esa observación.

* Permite conocer si el comportamiento del atleta contiene el objetivo para el que se realizó el test. Además de cuantificarlo durante la ejecución del mismo.

Comportamiento Observado

Los aspectos como se manifiestan las capacidades deben ser observados al objeto de categorizar esa función motriz que se pone en evidencia durante la ejecución.

→ Categorizar es diferenciar e identificar el comportamiento del atleta, respecto al objetivo del test. Que tipo de comportamientos son compatibles con el objetivo determinado por la tarea y ~~de~~ actividad del ejecutor. (El entrenador según sus intereses).

→ Tecnología → La observación debe realizarse con los medios adecuados, más y más precisos. Disponer de la tecnología precisa para identificar claramente la forma como se manifiesta la capacidad del deportista en esa concreta situación, como varia y poderla medir de forma específica.

→ Formas de registro → condiciones en que acumulamos esta observación.

- Fichas.
- Video.
- cinta magnetof.
- etc...

* Permite conocer lo que podremos observar, el objetivo del test, y medir su variación durante la ejecución.

Medición
Y
Cuantificación

- Tipos de mediciones.
- Factores de corrección.
- Bases de Referencia.
- Tratamiento de los datos.
- Acumulación de la cuantificación.

* Permite transformar la naturaleza de la "categoría comportamental" a "valores codificados", fundamentalmente numéricos.

Medición y Cuantificación

data.7

Es el tratamiento de los datos obtenidos por poder obtener un verdadero significado deportivo.

Medidas directas - Valores numéricos - $\left\{ \begin{array}{l} \text{1.º pasos} \\ \text{cu. en salto} \end{array} \right.$

Medidas indirectas - Necesitan tratamiento transformación $\left\{ \begin{array}{l} \text{Fuerza de Brazos} \times \text{N.º de repetición} \end{array} \right.$

Factores de corrección $\left\{ \begin{array}{l} \bullet \text{ Tiempo total} = \int_{17}^0 \text{frecuencias} \\ \bullet \text{ Mejor / Peor } \acute{o} \bar{x} \text{ de las marcas.} \\ \bullet \text{ Modificación del peso del artefacto en lanzamientos...} \end{array} \right.$

Bases y Referencias $\left\{ \begin{array}{l} \bullet \text{ En relación a uno mismo.} \\ \bullet \text{ Valores } \bar{x} \text{ de una población.} \end{array} \right.$

Tratamiento de los datos. $\left\{ \begin{array}{l} \bullet \text{ Curvas.} \\ \bullet \text{ Modelos.} \\ \bullet \text{ Índices.} \\ \bullet \text{ Coeficientes.} \end{array} \right.$

Forma de acumulación de datos. $\left(\begin{array}{l} \text{Investigaciones.} \\ \text{Lineales-Trusters} \end{array} \right)$

Permite transformar la naturaleza de "categoría comportamental" a "valores codificados", fundamentalmente numéricos.

SS 2012. 91. IV
IFS. II
[Trans. 7]

Interpretación

- Niveles de interpretación.
- Prospectiva.
- Relativización.
- Interpretación personalizada.

* Podemos obtener las consecuencias para mejorar las condiciones de entrenamiento que ocasionen mejoras en las capacidades que hemos controlado, mediante ese test.

Interpretación

- Buscar la relación entre el efecto observado y cuantificado, con las causas que han ocasionado esa modificación, si la hubo, del efecto.
- Valorar que significa esa modificación para los objetivos pretendidos con el entrenamiento.

↳ Inmediata ↳ Mejora o no respecto al ^{mismo} test realizado anteriormente.

↳ Mediate ↳ Relación de ese cambio con las condiciones de entrenamiento que han podido ocasionar ese cambio. ¿Merece la pena el tiempo de entrenamiento utilizado?

↳ Prospectiva ↳ Alcance de esa modificación en la mejora de rendimiento en la competición futura inmediata.

↳ Rebatización ↳ Valoración de la modificación en relación a ~~los~~ resto de factores que intervienen en la optimización del rendimiento en competición.

↳ Interpretación personal - Auto evaluación personal del atleta. Asumir el nivel de competencia.

* Cuanto mejor conozca el entrenador al atleta y el