

## 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias

### Controle do Treinamento Desportivo no Contexto Sul-americano

Autores: Carlos Federico Ayala Zuluaga. Docente Universidade de Caldas, Manizales, Colômbia; RC/UNESP/BR. [federico.ayala@ucaldas.edu.co](mailto:federico.ayala@ucaldas.edu.co).  
[federico@rc.unesp.br](mailto:federico@rc.unesp.br).

Diego Alonso Álzate Salazar. Docente Universidade de Caldas, Manizales, Colômbia. [diego.alzate@ucaldas.edu.co](mailto:diego.alzate@ucaldas.edu.co).

Luís Gerardo Melo Betencourt. Docente Universidade de Caldas, Manizales, Colômbia. [luis.melo@ucaldas.edu.co](mailto:luis.melo@ucaldas.edu.co).

Resumo: Pesquisa “Metodologia do Treinamento Desportivo”, objetivo identificar características da metodologia do treinamento desportivo em Sulamerica, especificamente conhecer, analisar e determinar diferentes modelos de controle utilizados, sua aplicação em diferentes provas de controle aos esportistas, pelos treinadores nos Jogos Suramericanos, Medellín 2010; estudo quantitativo - descritivo, mostra intencional, não se teve dado exato dos treinadores assistentes, técnica utilizada: questionário e, para análise da informação programa Windows 2007; forem encostados 93 treinadores (86 homes, 7 mulheres) com idade meia de 46,1 anos ( $\pm 10,2$ ) com um mínimo de 24, máxima de 79. A experiência proêmio como treinadores de 20,5 ( $\pm 9,8$ ) anos, entre 16,3 e 27,2 anos, provenientes de 13 países, 28 esportes, achando que o 90,3 % dos treinadores aplicam diferentes provas de controle, 79 treinadores de campo, 45 de laboratório e 41 ambas as provas. Apresenta-se tendência de que os esportistas treinados por instrutores de países que aplicavam mais provam de controle (terreno e laboratório) obtiveram maior resultados. Implicações relevantes têm que alguns treinadores não fazem seguimentos respectivos e adequados depois dos controles, já seja, desconhecimento, caraterísticas de convocatória dos esportistas, tipo de contratação laboral; uso de provas de campo e laboratório, apoio de equipe multidisciplinar, condições tecnológicas e equipamentos e, infraestrutura que influi nos processos e logros.

Palavras Chaves: Controle Desportivo, Treinamento Desportivo, Provas, equipe multidisciplinar.

## 1. Introducción

Dentro de la investigación “Metodología del Entrenamiento Deportivo” que fue realizada durante los Juegos Suramericanos Medellín 2010, tuvo como objetivo principal “identificar las características de la metodología del entrenamiento deportivo por parte de los entrenadores participantes en los Juegos Deportivos Suramericanos 2010”, a partir del cual se conoció el estado actual de las particularidades metodológicas de este y que son tenidas en cuenta por los entrenadores suramericanos. Desde esa perspectiva se abordó una de estas, la que se refiere al “Control del Entrenamiento Deportivo”, y cuyo objetivo fue “conocer los tipos de controles del entrenamiento utilizados por los entrenadores participantes en Juegos Suramericanos 2010”, a partir de lo cual se pretendió conocer y analizar los diferentes modelos de control utilizados.

Con base en lo anterior se consideró que era pertinente preguntar a los entrenadores sobre el control del entrenamiento deportivo, para que a partir de las respuestas obtenidas, se conocieran algunos modelos de control del entrenamiento suramericano y a su vez servir de apoyo y determinar como se pueden mejorar los procesos, ya que, el rendimiento físico está condicionado por factores de tipo genético, estructural, fisiológico, biomecánico y psicológico.

Por eso el entrenamiento deportivo cuando es controlado desde diferentes estadios de crecimiento y resultados competitivos de los deportistas, permite pensar y cuidar la salud del deportista, indicar, analizar, estudiar y proyectar el alcance de altos logros deportivos y especialmente del proceso llevado a cabo (Pancorbo & Blanco, 1990).

Como se ha expuesto, se puede determinar que el realizar controles al entrenamiento deportivo es de suma importancia en los procesos con los deportistas, aunque es un tema poco abordado por los investigadores del área, pese a esto es necesario conocer los diferentes aspectos cognitivos, físicos y sociales del deportista durante su vida en el deporte.

Para lograr que en el deporte de altos logros se obtengan resultados importantes se hace necesario planificar el entrenamiento, teniendo en cuenta las diferentes variables que intervienen en el deportista, ya que a medida que

se mejora la condición física y la técnica, aumenta la actividad fisiológica (González (1992), Serrato (2008), Platonov (2001)).

Ramos (2001) considera que el control de la condición física, es un elemento importante para establecer, en el momento oportuno, si se están cumpliendo los objetivos de la preparación, y este mismo hace parte del proceso administrativo.

En todo proceso de preparación física, sin importar la modalidad deportiva es indispensable conocer el desarrollo de éste y los efectos que se producen en el deportista, para tal propósito se hace necesaria la aplicación de diferentes test y procedimientos para controlar y posteriormente hacer evaluaciones del rendimiento del deportista, lo que permite establecer en que nivel se encuentra, y así organizar y reorganizar cargas con el objetivo de llevarlo a un estado óptimo o de consecución de altos logros deportivos (Bennassar (2003)).

Clases de Control: En el control del entrenamiento deportivo se utilizan principalmente el biomédico, psicológico, técnico, de carga, competitivo y pedagógico, mediante los cuales el rendimiento deportivo se puede controlar y evaluar por medio de pruebas pedagógicas (test deportivo motores) y biomédicas (fisiológicas y químicas) (Ramos, 2001; Platonov & Bulatova, 1991).

## **2. Aplica pruebas de control**

Al momento de preguntar a los entrenadores si estos aplican pruebas de control, el 90,3 % respondió que si, (Tabla I). Según lo anterior es de preocupante la diferencia con relación a aquellos que respondieron de forma negativa, pues autores como Pérez (2008) y Morales (2005) reconocen la importancia del control del entrenamiento como medio eficaz para determinar si se están cumpliendo los objetivos del proceso. Con base en las respuestas dadas se puede determinar que algunos entrenadores no le hacen seguimiento a sus deportistas o peor aún, el proceso de selección no es el adecuado, ya sea por falta de conocimiento, o por las características de convocatoria de los

deportistas, las cuales muchas veces se hacen días o semanas previas a la competencia (Especialmente en deportes colectivos).

### **3. Tipos de pruebas utilizadas**

Según la referencia, las pruebas de laboratorio deben ser regularmente aplicadas durante el periodo de entrenamiento para conocer cómo va el deportista en el proceso hacia la competencia, y así tener evidencias objetivas (Serrato, 2008; Bennassar, 2003).

Como lo muestra la tabla II, las pruebas más utilizadas por los entrenadores son las de terreno o sea las que están relacionadas con la condición física, posiblemente por la facilidad en su aplicación, las cuales no requieren muchos implementos, espacios y elementos sofisticados para ella, y en un segundo plano están las de laboratorio; lo que muestra que las primeras, son las que más se aplican, pues están a cargo directo del entrenador por tener la formación específica del área y permiten describir y determinar el comportamiento del deportista durante la competencia.

Así mismo solo el 41% utiliza ambas pruebas, lo cual permite inferir que por lo menos una parte de los entrenadores encuestados son conscientes de la importancia de la aplicación de pruebas de terreno y de laboratorio, igualmente poseen los medios y equipos del área necesarios para tener un mejor control del entrenamiento de los deportistas. Lo anterior se relaciona con las medallas obtenidas, pues se encontró que el grupo de entrenadores que aplican ambas pruebas tuvieron un mayor porcentaje de medallas de oro que aquellas que solo aplicaron una sola prueba

### **4. Aspectos de la preparación evaluados con los test**

Con relación a la tabla III, se puede determinar que no todos los entrenadores aplican test deportivos, además no cuentan con un equipo interdisciplinario en el área de control que les pueda mostrar de forma más amplia y científica, del cómo se hallan en el rendimiento sus deportistas y para así hacer las modificaciones necesarias, es así como solo 18 entrenadores

aplican las cuatro áreas (físicas, psicológicas, biológicas y nutricionales), los demás utilizan dos pruebas o menos, de lo que se puede inferir que no cuentan con el apoyo y recursos suficientes para contratar un equipo completo, o tal vez algunos entrenadores no lo consideran necesario.

Con relación al aspecto técnico se presentaron siete respuestas, seguido de lo táctico y de volumen con una respuesta cada uno. De la totalidad de los encuestados solo cuatro 4 entrenadores manifestaron no aplicar ningún test de control para sus deportistas, ellos sumaron un total de tres medallas de plata, tres de bronce y ninguna de oro (Tabla IV). El análisis de los datos muestran una tendencia que aquellos entrenadores que aplican diferentes test de control a sus deportistas con el propósito de hacerles seguimiento, obtuvieron un número representativo de medallas, ciento trece en total de oro, ciento veintiocho de plata y ciento cuarenta y seis de bronce.

### **Bibliografía**

BENNASSAR, T. M. (2003). Manual de Educación Física y Deportes: Técnicas y actividades prácticas. Ed. Océano: Barcelona (España). 607p.

GONZALEZ G. J. (1992). Fisiología de la Actividad Física y el Deporte. Ed. Interamericana Madrid (España). 382p.

MORALES, A., A. (2005). La preparación del deportista: control y evaluación de la unidad de entrenamiento. Buenos Aires. [En línea]. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd86/control.htm>. (Citado mar. 8 2012).

PANCORBO. A. BLANCO. J. (1990). Consideraciones sobre le entrenamiento deportivo en la niñez y la adolescencia. Archivos de Medicina del Deporte. (Cuba) Volumen VII. (27): 309-314.

PÉREZ, G., E. (2008). Las pruebas o tests en el deporte. Buenos Aires. [En línea]. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd126/las-pruebas-o-tests-en-el-deporte.htm>. (Con acceso mar. 8 de 2012).

PLATONOV, V.N. (2001). Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico. Ed. Paidotribo: Barcelona (España). 686p.

PLATONOV, V.N.; BULATOVA, M.M. 1991. La Preparación Física. Ed. Paidotribo. Barcelona (España). 313p.

RAMOS B., S. (2001). Entrenamiento de la Condición Física. Ed. Kinesis: Armenia (Colombia). 180p.

SERRATO R. M. (2008). Medicina del deporte. Ed. Universidad del Rosario. Bogotá D.C. (Colombia). 484p.

## Anexos

### Anexo 1: Figuras.

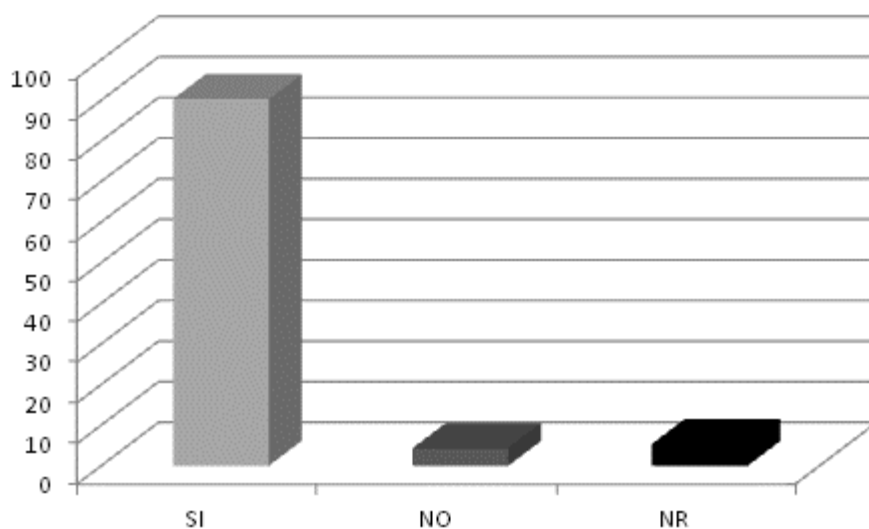


Tabla I. Aplicación de pruebas de control por parte de los entrenadores durante el periodo de preparación de los deportistas.

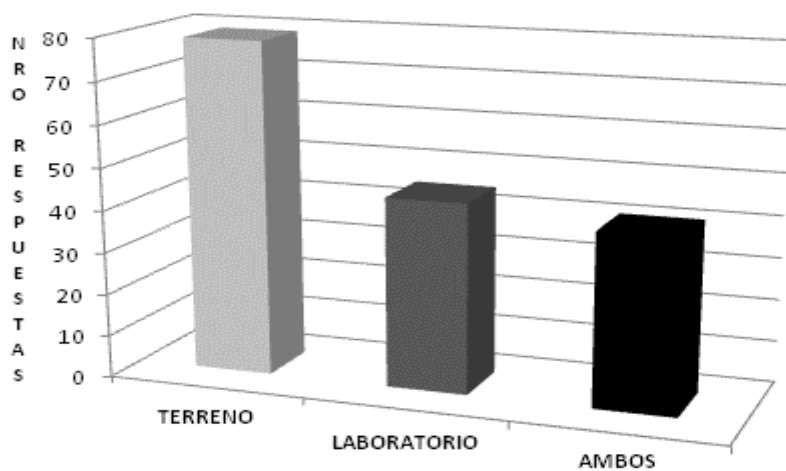


Tabla II. Grupos de pruebas utilizadas por los entrenadores

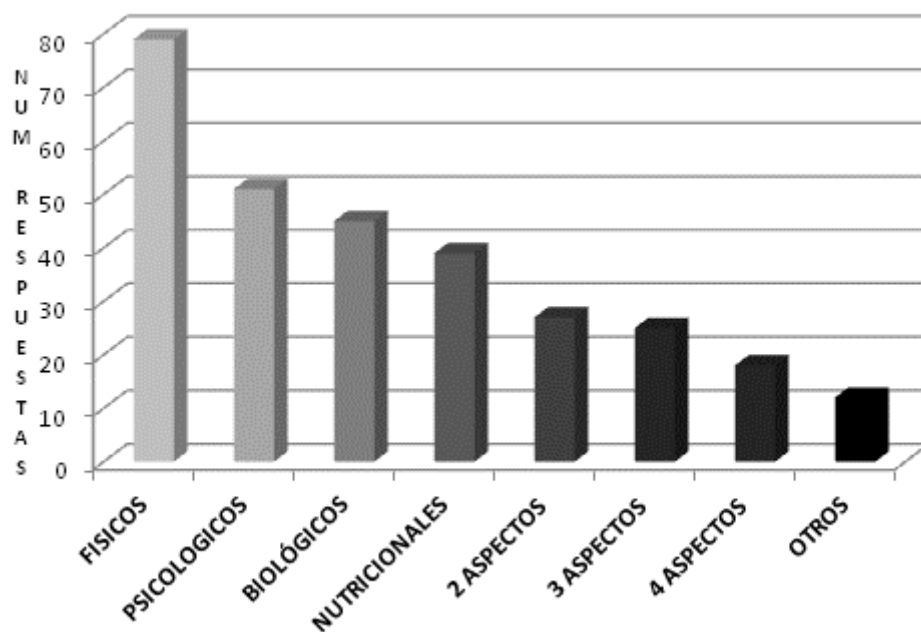


Tabla III. Aspectos de la preparación evaluados con las pruebas.

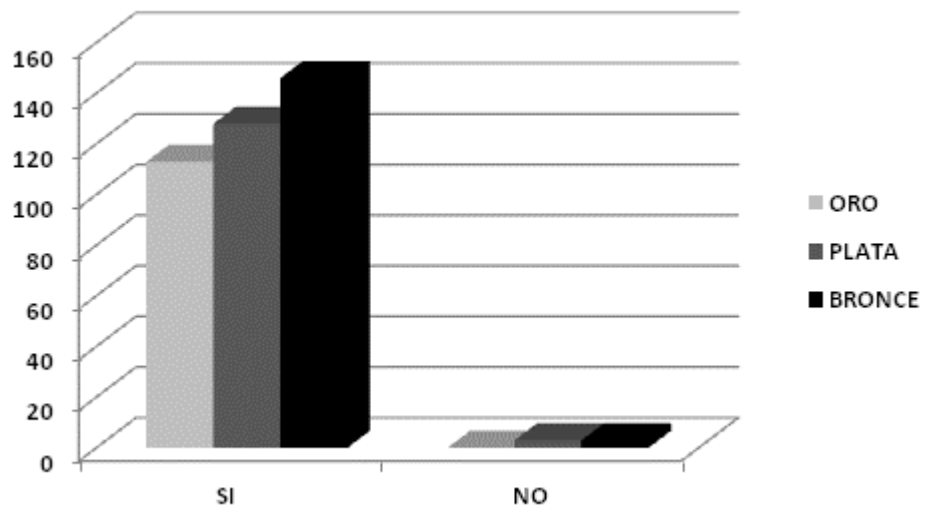


Tabla IV. Medallería obtenida por parte de los encuestados según aplicación de pruebas.