

Taller Numero 1:

El creciente desarrollo del deporte como reflejo de la alta concurrencia y calidad de los atletas, exige de los directivos, metodólogos y entrenadores el máximo esfuerzo y dedicación en aras de perfeccionar las metodologías de preparación. En este contexto se observa gran preocupación por los aspectos relacionados con la planificación e implementación de nuevos modelos que permitan satisfacer las demandas competitivas actuales, olvidando en algunos casos su retroalimentación. Ante este hecho adquiere significativa importancia el **control y evaluación del proceso de preparación, en general, y de la unidad de entrenamiento, en particular**. La unidad de entrenamiento es, sin duda, la célula básica de la ejecución de la programación y estructuración de la preparación, dicho de otra manera, representa el momento cumbre que brinda la posibilidad de hacer real lo concebido teóricamente. Es en y a través de la unidad de entrenamiento que se cumplen los objetivos trazados. Por tal motivo, siempre estará latente la necesidad del constante perfeccionamiento de su control y evaluación, de manera que la información que aporte y se obtenga sea cada vez más objetiva, confiable y útil para la labor pedagógica y profesional de los entrenadores.

Con ese propósito fue elaborada la guía para el ¨ Control y Evaluación de la Unidad de Entrenamiento ¨. El presente trabajo explica brevemente su estructuración y la esencia de cada elemento, lo que permitirá su comprensión y aplicación.

Desarrrollo

Estructura de la guía " Control y evaluación de la Unidad de Entrenamiento " : Planificación, organización y control .

El primer momento de la guía consiste en datos generales de la unidad que se observa. Un elemento esencial lo constituye la definición de los objetivos del meso y del micro. Posteriormente, se aprecia el desarrollo metodológico de la unidad de entrenamiento (en lo adelante UE) donde se destacan, en el lado izquierdo, los aspectos a considerar (Planificación, Organización y Control) y en el lado derecho la calificación (Bien (B), Regular (R), Mal (M)).

Analicemos la esencia de los elementos de la planificación, organización y control.

Sobre la planificación.

Planteamiento del objetivo: Debe apreciarse la derivación del objetivo de la UE a partir del establecido para el meso y el micro, debe estar en función del atleta, ser alcanzable en la unidad y reflejar un criterio de medida.

Vinculación con las unidades anteriores y posteriores: De acuerdo al principio de la sistematicidad, cada UE debe estar relacionada con las anteriores y posteriores, de manera que se aprecien como un eslabón más en la cadena de la preparación hacia el máximo rendimiento. Esto significa que se debe trabajar sobre las huellas (físicas, motoras, técnicas, psicológicas, etc).

Calentamiento:

Relación con los objetivos de la parte principal: Esta debe ser la dirección principal del contenido del calentamiento para que propicie una disposición adecuada del organismo para la carga y objetivos básicos del día. Aquí se valora si los ejercicios, su estructura y nivel de exigencia (volumen e intensidad) responden al llamado "plato fuerte".

Actualidad del contenido: El calentamiento de ser cada vez más creativo y ameno. Para ello, muy eficaz resulta el uso de ejercicios poco habituales, la reducción del conteo, combinación con estiramientos, propiciar no solo la disposición física sino también psíquica, empleo de juegos sencillos, ejercicios propuestos por los atletas y nuevas formas de organización.

Dosificación de las cargas:

Selección y utilización de los ejercicios: Los ejercicios representan el medio principal para el cumplimiento de los objetivos. Por tal motivo, en el entrenamiento debe apreciarse la plena correspondencia de ellos con las capacidades, habilidades o conocimientos que se quieran desarrollar. Un ejercicio correctamente seleccionado es aquel que está bien fundamentado en la teoría y respaldado por la práctica.

Selección y utilización de los métodos: Los métodos pueden considerarse, por una parte, como la forma de reglamentar el uso de los ejercicios (volumen, intensidad y descanso) si se habla estrechamente sobre capacidades físicas, y por otra parte, como la forma en que se plantean las condiciones o exigencias para la manifestación de las habilidades o conocimientos. El logro de la adaptación a las cargas, dada por la manifestación cualitativamente superior de las capacidades, y la aprehensión y aplicación de las habilidades y los conocimientos con racionalidad y efectividad constituyen los principales atributos de un buen método.

Atención diferenciada o trabajo individual: Todos los alumnos deben cumplir los objetivos propuestos para la UE, pero esto no se logra creando condiciones idénticas para todos. Aquí se evalúa el tacto pedagógico del entrenador en el manejo de las diferencias individuales y en función de los objetivos. Muy importante resulta el conocimiento que se tenga de las potencialidades del alumno, para trabajar en su zona de desarrollo próximo.

Activación del proceso de entrenamiento: Para cumplir con el reto de la formación de un "deportista inteligente, creativo e independiente" es necesario que el proceso de enseñanza y entrenamiento esté matizado por dos aspectos:

Problematización de la enseñanza: consiste en el planteamiento de los contenidos en forma de problemas donde el atleta, ya sea por si solo o con ayuda del entrenador, encuentre la o las posibles soluciones. Esta es la forma en que el deportista debe sentir su combate, el juego o la carrera como un constante problema que debe ser resuelto con inmediatez y eficacia. La formulación de preguntas y la creación de situaciones dudosas o inhabituales pueden servir de vías para la problematización de la enseñanza.

Participación activa y consciente del alumno: Este es un principio importante de la enseñanza que norma la apropiación del contenido de una manera activa y consciente, que significa, en otras palabras, que el alumno debe ser, unido al maestro, un descubridor del conocimiento y capaz de interiorizar el por qué y para qué de las cosas.

Trabajo de desarrollo de la preparación psicológica: Si se parte de la consideración que la preparación psicológica constituye uno de los componentes de la preparación del deportista, entonces en la UE, si es importante para ese día, deben aparecer objetivos, contenidos, medios y métodos de orden psicológico y no solo tratar este tipo de preparación como algo implícito en el resto. Por ejemplo, las percepciones especializadas, el pensamiento táctico, las reacciones y las cualidades volitivas representan objetivos básicos de trabajo de desarrollo de los deportistas.

Sobre organización.

Relación entre los medios de preparación física y los técnico-tácticos: Debe apreciarse en la UE que los medios que se emplean para la preparación física están en correspondencia con las exigencias del deporte en cuestión, pero muy importante es el orden de empleo que se le otorga dentro de la UE. Si los ejercicios de preparación física se emplean antes, durante o después de los técnico-tácticos debe existir una justificación bien fundamentada por parte del entrenador. En este caso el orden de los factores sí altera el producto.

Relación entre los medios de preparación técnico-táctica: Entre los medios de la preparación técnico-táctica se incluyen los desplazamientos, trabajo en medios auxiliares, trabajo en parejas, ejercicios individuales, juegos o combates. Estos medios se emplean en la UE en función de los objetivos, de ahí que una correcta relación entre ellos garantiza la calidad de su cumplimiento. La correcta relación se aprecia si el trabajo realizado en uno de los medios sirve de base al próximo.

Empleo de los procedimientos organizativos: Los procedimientos organizativos garantizan una óptima distribución de los alumnos con vista al aprovechamiento del espacio, el tiempo y los recursos materiales. Los frontales, las ondas, estaciones, circuitos e individuales están entre los más empleados. Las UE deben caracterizarse por un adecuado y variado empleo de estos procedimientos, y la ubicación del entrenador es vital.

Sobre control.

Calidad del trabajo de los atletas:

Corrección de errores: Garantiza el perfeccionamiento de las habilidades técnico-tácticas. Su efectividad depende, en gran medida, del momento, el tono de voz, tipo de error, situación en que se produce, etc. Se debe valorar en el entrenador la capacidad para detectarlo y el tacto pedagógico de su tratamiento.

Demostración y explicación: Son los métodos que se emplean, por excelencia, para la formación correcta de la imagen de los movimientos. Por tanto, las demostraciones han de ser fluidas y nítidas de tal forma que representen un patrón ideal de movimiento, y en las explicaciones debe apreciarse un lenguaje claro y preciso, que enfatice en los aspectos que determinan la calidad y efectividad de la ejecución. Es necesario evaluar en los entrenadores la relación y el balance que establecen entre el uso de las demostraciones y las explicaciones en dependencia de las características individuales de los alumnos.

Control del reposo y/o recuperación: La calidad del reposo es determinante para el emprendimiento de una nueva carga de trabajo. Debe evaluarse bajo qué criterios el entrenador orienta la próxima carga (pulso de reposo, pulso de entrenamiento, etc.), qué métodos de regulación emplea, si se aplican las formas de obtención de una recuperación más rápida (por ejemplo: el descanso activo), si se conocen y trabaja sobre los tiempos individuales de recuperación.

Control de la intensidad: Por intensidad puede entenderse el carácter o grado de exigencia con que se cumple el volumen de la carga. Aquí es importante que el entrenador demuestre con hechos concretos la intensidad con que se trabajan los ejercicios y que convergen en la intensidad general de la UE. Es decir, deben quedar claras las formas de expresión de la intensidad (ritmo, potencia, frecuencia, peso, complejidad, etc.), el nivel de intensidad y la forma de control (tabla de rangos, pulsaciones, concentración de lactato, etc.).

Control de la actividad competitiva: Se debe tener en cuenta para el caso en que se empleen ejercicios competitivos. Es importante valorar cómo recogen las evidencias empíricas, si se realiza un análisis y evaluación con los atletas.

Control del cumplimiento del objetivo: Antes de culminar la UE es necesario conocer tanto el cumplimiento de los objetivos, como su calidad. Para ello, el entrenador debe apoyarse en algún procedimiento de control que le propicie esta información. Esto es garantía de la utilidad de la UE y su contribución a los objetivos del micro y meso.

Evaluación final.

Para la evaluación final de la UE observada es menester apoyarse en los criterios de:

los atletas (cómo se sintieron, creen que le sirvió de algo la clase de hoy, que opinan de la maestría del entrenador, cómo se cumplieron los objetivos, qué evaluación le daría, alguna sugerencia, etc.)

los del entrenador (piensa que se cumplieron los objetivos, principales debilidades y potencialidades de la clase, algo que desee destacar o recomendar, con qué calificación se autoevaluaría)

Seguidamente se plasman las principales dificultades (las debilidades que más hayan perjudicado la calidad del cumplimiento del objetivo), logros (los aspectos más sobresalientes y que meriten un reconocimiento, incluso, generalización) y las recomendaciones que han de ser chequeadas en la próxima visita.

Finalmente deben firmar, el evaluador con su nombre (s) apellidos y firma, y solo la firma del entrenador debido a que su nombre aparece al inicio de la guía.

A continuación se muestra la planilla con los aspectos para el control y evaluación de la Unidad de Entrenamiento.

Planilla de Control y Evaluación de la Unidad de Entrenamiento

Centro _____ Área _____
Entrenador _____
Fecha _____ Hora de inicio _____ Hora de Terminación _____
Matrícula _____ Asistencia _____
Mesociclo _____
Objetivos_____
_____
_____

Microciclo _____
Objetivo _____
_____
_____

Desarrollo Metodológico de la Unidad de Entrenamiento

ASPECTOS A CONSIDERAR	**CALIFICACION**
I. Planificación	
- Planteamiento del objetivo	B ___ R ___ M ___
- Vinculación con las unidades anteriores y posteriores	B ___ R ___ M ___
- Calentamiento:	
a) Relación con los objetivos de la parte principal	B ___ R ___ M ___
b) Actualidad del contenido	B ___ R ___ M ___
- Dosificación de las cargas:	
a) Selección y utilización de los ejercicios	B ___ R ___ M ___
b) Selección y utilización de los métodos	B ___ R ___ M ___
- Atención diferenciada o trabajo individual	B ___ R ___ M ___
- Activación del proceso de entrenamiento:	
a) Problematización de la enseñanza	B ___ R ___ M ___
b) Participación activa y consciente del alumno	B ___ R ___ M ___
- Trabajo de desarrollo de la preparación psicológica	B ___ R ___ M ___
II. Organización	
- Relación entre los medios de prep. física y los técn.-tác.	B ___ R ___ M ___
- Relación entre los medios de prep. técnico – táctica	B ___ R ___ M ___
- Empleo de los procedimientos organizativos	B ___ R ___ M ___

III. Control

- Calidad del trabajo de los atletas:
  a) Corrección de errores B ____ R ____ M ____
  b) Demostración y explicación B ____ R ____ M ____
- Control del reposo y/o recuperación B ____ R ____ M ____
- Control de la intensidad B ____ R ____ M ____
- Control de la actividad competitiva B ____ R ____ M ____
- Control del cumplimiento del objetivo B ____ R ____ M ____

Evaluación final

Opinión de los atletas:

Opinión del entrenador:

Principales dificultades:

Principales logros:

Evaluación general: B ____ R ____ M ____

Recomendaciones:

_____ _____

Nombre y Apellidos del Evaluador. Firma Firma del entrenador

Conclusiones

El proceso de control y evaluación de la unidad de entrenamiento garantiza la calidad del cumplimiento de los objetivos, su función retroalimentadora, asegura el fundamento y la justificación de la planificación de las próximas cargas de entrenamiento o competencia.

La planilla que se expone en el presente trabajo constituye una alternativa de acercamiento a formas de control y evaluación que permitan al entrenador aprender en el propio proceso.

Teniendo en cuenta el proceso de control de la unidad de entrenamiento (UE) y su desarrollo cada uno de los participantes del curso complementario realizara una UE con los siguientes puntos:

- Datos generales como Nombre y apellidos del atleta.
- Nombre y apellidos del entrenador
- Fecha de Realización.
- Fechas de l Microciclo.
- Fechas del Mesociclo.
- Lugar.
- Hora.

- Objetivo del Mesociclo.
- Objetivo del Microciclo.
- Objetivo de la sesión.
- Objetivos específicos de la sesión: (2)
- Unidad.
- Tema.
- Subtema.
- Modelo de periodización. (TRADICIONAL)
- Periodo.
- Etapa
- Método de Entrenamiento.
- Principios de entrenamiento.
- Método de Recuperación.
- Tiempo de la sesión o UE.
- Métodos de Enseñanza.
- Indicadores de Logros: Actitudinal, Procedimental y Conceptual.
- Clasificación de la sesión según la tarea a realizar.
- Clasificación de la sesión según la magnitud de la carga.
- Clasificación de la sesión según la orientación del contenido.
- Materiales o Insumos para la sesión o UE.
- Volumen.
- Intensidad.

Muchos Exitos.