

Indicadores de control para evaluar el cumplimiento de la preparación en el deporte atletismo en la provincia Guantánamo

Control indicators to evaluated compliance with training in the sport of athletics in the Guantanamo province

Teyunis Benitez Ravelo¹, Concepción Uberlinda Naranjo Caboverde²

¹*Lic. Departamento de Alto Rendimiento, Guantánamo. Cuba.*

²*Dr.C. Universidad de Guantánamo, Facultad de Cultura Física, Guantánamo. Cuba.*

Email:

teyunisbr@cug.co.cu
concepcion@cug.co.cu

Fecha de recepción: 20 de octubre de 2025

Fecha de aceptación: 12 de noviembre de 2025

RESUMEN

El objetivo de la investigación es diseñar una propuesta de indicadores de control y evaluación de la preparación de los atletas que permita la retroalimentación del efecto entrenado y estado de rendimiento del deportista. Se utilizarán como métodos teóricos: dialéctico-materialista análisis-síntesis, deductivo-inductivo. Los métodos empíricos: la medición y la observación. El resultado final se concreta en un modelo de control y evaluación del entrenamiento que contiene dimensiones e indicadores para una evaluación integral del cumplimiento de la preparación deportiva.

ABSTRACT

The objective of the research is to design a set of indicators for monitoring and evaluating athlete preparation that allows for feedback on the training effect and the athlete's performance status. The theoretical methods used will be dialectical-materialist analysis-synthesis and deductive-inductive reasoning. The empirical methods will be measurement and observation. The final result is a training monitoring and evaluation model that includes dimensions and indicators for a comprehensive assessment of the fulfillment of the sports preparation plan.

Palabras clave

Entrenamiento Deportivo; Control; Sports Training; Indicators.

Keywords

INTRODUCCIÓN

El control como medio indispensable en todo proceso pedagógico, juega un papel fundamental en la planificación del entrenamiento deportivo, todo plan de entrenamiento debe recoger las exigencias formuladas como objetivos de forma clara y precisa de forma tal que más tarde se puedan controlar los mismos.

Este, permite al entrenador comprobar regularmente el cumplimiento de los objetivos, del registro de toda las partes del proceso que se pueda cuantificar, como las tareas y sus volúmenes, algunos índices de la intensidad de las cargas, los resultados de la competencias planificadas, los test pedagógicos y otros tipos de pruebas como formas de control en cada periodo, etapa y mesociclos definidos durante la planificación del entrenamiento al inicio de cada curso escolar, por lo que, debe estar presente en cada momento de la preparación del deportista.

Siendo así, el análisis del proceso de entrenamiento está ligado con el control y dirigido, al cumplimiento de los aspectos cualitativos, es decir la evaluación del logro de los objetivos propuestos, la eficacia de los medios y métodos empleados, los índices de las cargas no cuantificables, las exigencias relativas a la preparación técnica, táctica, teórica y psicológica.

De modo que, al evaluar se le atribuye un valor, un juicio sobre algo o alguien en función de un proyecto implícito o explícito. En este sentido evaluar es una actividad bastante común que se realiza en muchas ocasiones en la vida cotidiana que suelen comportar acciones como recoger información, emitir un juicio a partir de una evaluación y tomar una decisión.

Según Glazman e Iborrolla (1991), la evaluación es un componente esencial del proceso objetivo y continuo que se desarrolla en espiral y consiste en comprobar la realidad objetiva y estructura del plan vigente con un modelo de manera que los juicios de valor que se obtengan en esta comprobación actúen como información retro alimentadora que permita adecuar el plan a la realidad o cambiar aspectos de esta.

En el entrenamiento deportivo, estas ideas alcanzan un significado importante porque a través del control y su evaluación el entrenador puede realizar modificaciones en relación a los agentes que puedan restar interfiriendo su normal cumplimiento. Por ello, la evaluación en el entrenamiento deportivo, es un proceso sistemático, que permite disponer de información continua y significativa para conocer la situación, formar juicios de valor con respecto a ella y tomar decisiones adecuadas para proseguir la actividad educativa mejorándola progresivamente.

Respecto al control y evaluación en función de la actividad deportiva, Harre (1987), lo define como: (...) un 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 entrenado de cada una de las cargas o estado de rendimiento del deportista. (pp. 63)

Según el Programa de Preparación Integral del Deportista (2014), el entrenador necesita usar medidas de valoración de sus deportistas por diversos múltiples motivos, dígame para la selección de futuros atletas, la información práctica sobre la orientación de sus entrenamientos y efectos en los atletas que entrena.

Lo anterior significa, que el proceso de entrenamiento debe evaluarse sistemáticamente, cada día, en cada acción que realiza el atleta, etc. Sin embargo, su control por escrito y su evaluación se efectúa, por lo general, al concluir cada mesociclo en la semana de descenso de la carga.

A pesar de estos razonamientos, se ha observado en la praxis pedagógica una SITUACIÓN PROBLÉMICA con la forma de realizar el control y evaluación de la preparación del atleta, que no engloba todos los indicadores posibles desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo.

Las causas que están incidiendo son:

1. Poca profundidad de análisis tomando en consideración indicadores por cada tipo de preparación.
2. Ausencia total de un diario de entrenamiento del atleta y evaluación diaria de la efectividad del entrenamiento.
3. No se satisface la exigencia utilitaria del control y evaluación para la retroalimentación del proceso.

Todo lo anterior conllevó a formular el siguiente PROBLEMA CIENTÍFICO: ¿Cómo contribuir al mejoramiento del control y evaluación de la preparación de los atletas de la EIDE de Guantánamo? En consecuencia, se determinó como OBJETO DE ESTUDIO: el proceso de control y evaluación de la preparación deportiva.

En este sentido, se observa que la actualidad del tema está en el perfeccionamiento del modo de realizar este proceso para que permita obtener la información necesaria y realizar eficazmente la evaluación del control de la preparación cualitativa y cuantitativamente de manera integral.

Para solucionar el problema se propuso el siguiente OBJETIVO: diseñar una propuesta de indicadores de control y evaluación de la preparación de los atletas que permita la

retroalimentación del efecto entrenado y estado de rendimiento del deportista. El CAMPO DE ACCIÓN se declara como: la evaluación de los indicadores de la preparación del atleta.

Se plantea la siguiente IDEA A DEFENDER: si se diseña una propuesta de indicadores de control y evaluación de la preparación de los atletas que permita la retroalimentación del efecto y estado de rendimiento del deportista, se obtendrán criterios evaluativos de la realidad objetiva de este proceso.

Para dar respuestas a la idea a defender, se proponen las siguientes TAREAS CIENTÍFICAS:

1. Fundamentación teórico-metodológica de los referentes que sustentan el proceso de control y evaluación de la preparación deportiva.
2. Caracterización del estado actual de los modos e indicadores para de control y evaluación de la preparación de los atletas en la EIDE de Guantánamo.
3. Diseñar la propuesta de indicadores de control y evaluación de la preparación de los atletas en la EIDE de Guantánamo.
4. Valoración de la validez práctica de los indicadores de control y evaluación de la preparación de los atletas y su implementación en la EIDE de Guantánamo.

Los métodos teóricos utilizados fueron: dialéctico-materialista, análisis-síntesis, inductivo-deductivo, sistémico-estructural-funcional. De los métodos empíricos: análisis documental, entrevista y criterios de usuarios. Por último, los métodos matemáticos: se utilizará la estadística descriptiva mediante la técnica del cálculo porcentual; y la frecuencia absoluta y relativa en el procesamiento de la entrevista y los criterios de los especialistas consultados a través del programa spss-23 (statiscalproduct and servicesolutions).

RESULTADO

La población utilizada en la investigación es de 18 entrenadores con una experiencia laboral promedio de 18.5 años, y cinco directivos que atienden al deporte atletismo que poseen 5 años promedio de desempeño en el cargo.

El Plan de Entrenamiento, según lo definen Martínez y Cruz (2008), es el “documento que garantiza mejor organización, dosificación y distribución de las distintas cargas del entrenamiento, sustentado en una fundamentación teórica (Plan escrito) y, posteriormente el Plan gráfico.” (p.168)

En relación a lo anterior, otro elemento a tener en cuenta es la preparacion deportiva que según Ramirez (1999), “es un proceso multifactorial que abarca el entrenamiento de los deportistas, la preparación hacia las competencias y la participación en la misma, la organización del

proceso de entrenamiento (...), el suministro científico-metodológico y técnico material del proceso de preparación y competición.”

Por ello, en primer lugar, en el entrenamiento deportivo, hay que considerar la teoría porque contiene las leyes que rigen el proceso y los principios que norman el estricto cumplimiento de estas. El proceso de preparación del deportista demanda de la Ley cardinal del entrenamiento, que no es más que “La ley de la bio adaptación”.

En tal sentido, la ley de la bio adaptación plantea que el entrenamiento debe estar adaptado al nivel de cada persona, es decir, que los estímulos de entrenamiento deben poseer una intensidad determinada según el nivel del sujeto, su edad, su estado psico-emocional, etc.

Al mismo tiempo, hay que considerar el Principio de Adaptación, que se refiere a la pericia del cuerpo de ajustarse según las demandas que se estime que sean aplicadas. Por ello, según se practiquen los movimientos específicos de algún deporte, se conseguirá dominar en tiempo tomando en consideración la condición del sujeto.

Dado que, también existe el Principio de Reserva de Adaptación, que consiste en alcanzar adaptaciones determinadas aplicando el mínimo estímulo, con el fin de no agotar prematuramente los recursos orgánicos del atleta para las posteriores adaptaciones necesarias para alcanzar su máximo potencial.

Por tales razones, es de vital importancia el riguroso control y evaluación de la preparación del deportista porque se ha observado en la praxis pedagógica que muchos jóvenes deportistas talentosos no llegan a triunfar en la categoría superior dado por múltiples factores físicos, técnicos y psico-sociales que podrían explicar el fracaso en el desarrollo del máximo potencial, pero el principio de reserva de adaptación explica (en parte) este fenómeno desde la perspectiva orgánica y fisiológica.

Según Mader (1989), *la reserva de adaptación, es el límite del volumen del conjunto de la capacidad de adaptación del organismo y está condicionado individualmente y determinado genéticamente. En otras palabras, es el margen de mejora del nivel actual con respecto al máximo potencial del deportista.*

Es preciso insistir, en la necesidad del control y evaluación de la preparación deportiva tomando en consideración indicadores que hagan más objetivo este proceso. El control se considera una función primaria orientada a los objetivos de la gestión en una organización. La evaluación tiene que estar en plena correspondencia con el objetivo que permita que este sea medible cuantitativa y cualitativamente.

En la actividad deportiva, un indicador es un instrumento que mide el desempeño de un aspecto inherente al sistema de preparación del deportista desde la planificación de la preparación hasta el desempeño en una competencia. De este modo, los indicadores de rendimiento se conciben como unidades de información que permiten realizar valoraciones acerca de ciertos acontecimientos significativos de cada disciplina deportiva.

Varios autores se refieren a cómo hacer el control y la evaluación del rendimiento deportivo sobre la base del diario del atleta, tomando en consideración los aspectos psicológicos, fisiológicos, bioquímicos y antropométricos, entre otros a saber. Pero, es necesario buscar una herramienta que posibilite realizar este proceso de manera natural y utilitaria al entrenador, sin menospreciar lo anterior que es competencia de un equipo médico multidisciplinario.

También se conocen que las variables de entrenamiento pueden ser: intensidad de esfuerzo, frecuencia de entrenamiento, carga y rango de repeticiones, volumen y series, cadencia o duración de las repeticiones, densidad o intervalos de Descanso, rango de movimiento y por ultimo selección y orden de los ejercicios.

En otro orden de determinan como Indicadores de evaluación los componentes de la preparación física, técnica, táctica y teórica.

Martínez (2024), realizó una valoración de la formación inicial del campeón olímpico, Dayron Robles Planas, y se apoyó en tres dimensiones: psicológica, cognitiva y física con sus respectivos indicadores que sirven de referentes para la investigación. Además, se tendrá en cuenta los parámetros o componentes de la técnica para este control.

De todo lo anterior se diseña un modelo para el control cuantitativo y los indicadores para la valoración cualitativa. Ver anexo 1 y 2.

DISCUSIÓN

Con la propuesta se aporta una nueva forma de valoración del cumplimiento de la preparación deportiva que lo visualiza mensualmente y en su totalidad al culminar el proceso de entrenamiento con dos miradas: cuantitativa y cualitativamente lo que propicia una información más integral al culminar la preparación. Permitirá ir tomando decisiones y modificaciones según se presenten los retrocesos y estancamientos en el proceso de adaptabilidad de las cargas (procesos inversos) y al final obtendrán una evaluación del cumplimiento según los parámetros establecidos.

Para evaluar la variable control de la preparación integral del atleta, se declararon diferentes dimensiones, las cuales son componentes que caracterizan las diferentes preparaciones y los

indicadores esenciales en cada una de ella para lograr en el proceso de control la valoración cualitativa que será la encargada de confirmar si los cuantitativos alcanzados se logró con la efectividad requerida, y en dependencia de los test pedagógicos aplicados. Los indicadores tenidos para cada dimensión son los siguientes:

INDICADORES PARA LA VALORACIÓN CUALITATIVA DE CADA DIMENSIÓN

DIMENSIÓN PSICOLÓGICA

- Desarrollo de las cualidades volitivas
- Motivación
- Concentración
- Nivel de atención
- Capacidad intelectual
- Toma de decisiones

DIMENSIÓN FÍSICA

- Adaptación a las cargas físicas
- Nivel de rendimiento
- Ritmo de mejoramiento del rendimiento
- Estabilidad y potencial del rendimiento
- Tolerancia a la carga de entrenamiento

DIMENSIÓN COGNITIVA

- Dominio técnico
- Incremento gradual del desarrollo técnico-táctico
- Procesamiento de la información
- Variaciones ambientales
- Progresión del desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices deportivas.

PARAMETROS O COMPONENTES DE LA TÉCNICA

▽ Para una caracterización profunda de la técnica

- Distribución de las partes del cuerpo
- Trayectoria del cuerpo y las distintas partes
- Amplitud del cuerpo y sus distintas partes

▽ Interacción de todas las fuerzas

- Estructura de fuerza de los ejercicios

- ▽ **Para una caracterización temporal del ejercicio**
 - Velocidad del cuerpo
 - Frecuencia y Tempo de los movimientos
- ▽ **Para una caracterización temporal y de fuerza**
 - Ritmo del ejercicio

CONCLUSIONES

Relacionado con el control del entrenamiento, se han realizado varios estudios donde abordan la problemática donde se han definido los instrumentos que se utilizan en el entrenamiento deportivo para la evaluación, aspectos a tener en cuenta para evaluar la efectividad del programa, guías, modelos, metodología, entre otros a saber. En algunos de estos casos se necesitan de tecnología y programas informáticos de avanzadas que los entrenadores no tienen accesos a ellos, por tanto, se ha querido proponer algunos indicadores esenciales como guía a los entrenadores del alto rendimiento de la provincia Guantánamo para que revelen el carácter cuantitativo de la evaluación de la preparación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Harre, D. (1989). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Ciencia y Técnica. Ciudad de la Habana.
- Martínez Amelo. M. (2023). La formación deportiva del Campeón Olímpico Dayron Robles Planas. Trabajo de Diploma. Universidad de Guantánamo. Guantánamo. Cuba.
- Martínez de Osoba, J.A. y Cruz, M. (2008). *Pequeña enciclopedia olímpica y de la Cultura Física*. Edt. Ciencia y Técnica. La Habana.
- Ozolin N.G. (1989). *Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo*. Edit: Científico - Técnica. Ciudad de la Habana.
- Ramírez Jorge A. (1999). *Conceptos... Educación Física, Deportes, Recreación*. Edit. Episteme, C. A. Maracay – Venezuela.
- Rodríguez Gómez, G. A. 2013) *Programa de evaluación del rendimiento deportivo*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 178, marzo de 2013. <http://www.efdeportes.com>.
- Urdampilleta A., Martínez-Sanz J. M., y Cejuela R. (2012). *Indicadores del rendimiento deportivo: aspectos psicológicos, fisiológicos, bioquímicos y antropométricos*. FDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 173, Octubre de 2012.