OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma.
Vol. IX No. 31, enero-junio 2012. ISSN: 1817-9088.RNPS:2067. olimpia@inder.cu

La evaluación sistemática de la técnica en el entrenamiento deportivo (original)

The technique systematic evaluation sport training

Michel Oroceno-Aragón, Facultad de Cultura Física Santiago de Cuba,
morocenoa@iscf.ciges.inf.cu, Cuba.

Resumen

Esta investigación fue motivada por las limitaciones técnicas en el accionar de los atletas en diferentes deportes. Igualmente se diagnosticaron dificultades de los entrenadores para enfrentar la evaluación de este proceso. Por tanto, se elaboró una metodología para corregir errores en el deporte que contribuye a una mejor evaluación sistemática de la preparación técnica.

Palabras clave: evaluación del entrenamiento/ técnica/ corrección de errores.

Abstract

This investigation was motivated due to the results taken from a diagnosis to find out technical difficulties in athletes' performance in different sport disciplines and the trainers' limitations when evaluating this process. That is why a methodology was created as a contribution to a better systematic technical evaluation in sports training.

Key words: sports training evaluation/ technical training/ errors correction.

Introducción

La evaluación del entrenamiento deportivo es un proceso sistemático, la 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. Así lo reconocen muchos autores destacados en el tema. Según la temporalidad la evaluación puede ser inicial, sistemática, parcial y final. En cualquier proceso educativo la evaluación sistemática desempeña un papel muy destacado, por cuanto representa el día a día, la valoración más frecuente de la marcha del proceso.

A través de la evaluación sistemática se tiene una valoración continua del aprendizaje de los alumnos y de la enseñanza del profesor mediante la obtención periódica de datos, análisis de los mismos y toma de decisiones oportunas durante el proceso.

El entrenamiento de la técnica requiere de controles específicos cada cierto tiempo para obtener información del nivel alcanzado por los atletas, pero en ocasiones no se valora adecuadamente en lal práctica deportiva el papel de la evaluación diaria y frecuente de lo que acontece en cada clase. En tal sentido la observación constituye una herramienta fundamental, que si es bien utilizada mucho puede aportar al desarrollo exitoso de un proceso de entrenamiento.

Particularmente en el entrenamiento de la técnica deportiva, un papel esencial lo tiene la forma en que se corrigen los errores que necesariamente se cometen por parte de los atletas. Son muchos los ejemplos de la práctica deportiva cotidiana donde los atletas se desarrollan con deficiencias técnicas de base, que luego les dificultan su progresión en el deporte de alto rendimiento en la medida que aumentan el nivel y rigor competitivo.

En general los errores se definen como divergencias respecto a la norma, Martin (2001). El análisis de errores es la identificación e interpretación de estas divergencias. Meinel (1978), reconoce que la detección del error depende de la práctica y experiencia de ver y seguir con detalle un movimiento; así como de la rapidez y amplitud de observación. Exige también que se tenga un buen conocimiento de los movimientos y capacidad de captar verbalmente lo visto con absoluta precisión. Por tanto el papel del entrenador es decisivo en el éxito de este proceso.

Sin embargo, no es este un tema ampliamente tratado en la literatura sobre la preparación técnica y es necesario profundizar en el mismo, sobre todo en las cuestiones prácticas que favorezcan la aplicación de procedimientos metodológicos coherentes por parte de los entrenadores, para corregir de forma apropiada los errores técnicos de los atletas de voleibol.

En consecuencia el objetivo es la elaboración de una metodología para corregir errores en el deporte que contribuye a una mejor evaluación sistemática de la preparación técnica.

Una vez que se tienen los argumentos necesarios para conformar una propuesta de solución al problema planteado se procede a diseñar el conjunto de acciones metodológicas para la corrección de errores técnicos en el voleibol. El mismo se fundamenta en los criterios de los principales autores del tema en la metodología del entrenamiento y en el voleibol en particular. Entre ellos se destaca Morell (1998), Pérez Sierra (2004), Padilla (2006).

Se presenta como una secuencia de acciones que debe acometer el entrenador para corregir de manera adecuada los diferentes errores técnicos que cometen los atletas en las ejecuciones de los diferentes ejercicios de entrenamiento. El mismo ha sido diseñado para hacer las correcciones a un grupo de atletas en específico, pero por sus características puede ser

utilizado en distintos grupos de atletas, dado que los pasos y acciones propuestas son comunes a cualquier clase de entrenamiento, lo que sí puede cambiar es el contenido de los mismos.

Objetivo general. Orientar el trabajo de los entrenadores para corregir los errores técnicos fundamentales que cometen los atletas en la etapa de iniciación temprana.

Objetivos específicos.

- Brindar los elementos necesarios para caracterizar la técnica a enseñar.
- Elaborar las recomendaciones metodológicas necesarias para corregir los errores que se cometen teniendo en cuenta todos los factores que inciden en este proceso.

Materiales/ metodología

Para el logro de los objetivos propuestos en la investigación se emplearon los métodos de investigación del nivel teórico: inductivo-deductivo, el analítico-sintético, el hipotético-deductivo, que permitieron fundamentar la propuesta para la evaluación sistemática de la técnica en el entrenamiento deportivo; así como los del nivel empírico para demostrar la validez mediante la medición, entre otros que permitieron validar la metodología aplicada.

Discusión/ resultados

Concebir una propuesta coherente de corrección de errores implica integrar cuestiones que a menudo se encuentran desintegradas en los escritos sobre el tema y proyectarlos con una orientación metodológica que permita su aplicación práctica por parte de los entrenadores de este deporte.

El manejo de la información es un aspecto central en la corrección de errores, así lo reconoce Pérez Sierra (2004). Por tanto, los tipos de información, retroalimentaciones, o feedback son esenciales para dirigir con éxito este proceso. En consecuencia es importante tener en cuenta el criterio de Grosser y Neumaier (1986) sobre los tres momentos fundamentales en los que el entrenador puede brindar información al atleta.

Muy importante son los criterios de Sainz (1996) respecto a la necesidad de emplear adecuadamente en las correcciones los cuatro componentes básicos del contenido de la información de Klix (1996): métrico, estructural, semántico y pragmático.

Esta propuesta es una necesidad del proceso de preparación técnica, especialmente en las edades tempranas debido a que es una etapa donde se cometen muchos errores técnicos propios de la etapa de aprendizaje.

Otro aspecto que justifica la necesidad de este conjunto de acciones es la capacitación constante que requieren los profesionales del deporte, por tanto al brindar esta propuesta se le facilita una nueva forma de trabajo para enriquecer su labor.

El proceso de corrección de errores es un tema no muy tratado en la literatura sobre metodología del entrenamiento, especialmente en lo que respecta a su dirección en contextos específicos de aprendizaje. Por tanto se justifica el interés de llevar a cabo esta propuesta de investigación y así contribuir a la solución del problema.

Aspectos metodológicos que contiene la propuesta.

A continuación se plantean las acciones que orientan el trabajo del entrenador para la corrección de los errores técnicos en el voleibol, y por tanto el aspecto fundamental de la propuesta. Muchas de ellas se dan simultáneamente en la práctica:

- Caracterización motora de la técnica escogida.
- Definir la base, el eslabón principal y los detalles de la técnica.
- Precisar los posibles errores que se comenten en su ejecución.
- Determinar los aspectos en que centrará su atención durante las ejecuciones.
- Identificar la causa de los errores cometidos.
- Elegir el momento para ofrecer el *feedback* sobre la ejecución.
- Elegir a quién dirigir la corrección.
- Elegir el carácter aprobatorio, neutro o reprobatorio de la corrección.
- Ofrecer un mensaje donde sus aspectos métrico, estructural, semántico y pragmático estén en correspondencia con lo que exige la situación.

A continuación se detallan cada uno de estos aspectos:

Caracterización motora de la técnica escogida.

Se trata de precisar todos los aspectos de cómo se ejecuta esa técnica de forma correcta. Por ejemplo: el remate es el gesto técnico del voleibol con el que se consigue una mayor eficacia en el ataque. Es la última acción de la cadena: bloqueo - intercepción - juego de pases - remate. Se puede definir como el golpeo al balón con una sola mano por encima de la red hacia el campo contrario, con el objetivo de provocar la máxima dificultad en la defensa del adversario. Sus fases consisten en:

CARRERA. Desde todas las posiciones se produce una carrera diagonal hacia la red. Es preferible en general un ritmo de tres pasos, antes de efectuar el salto. Los dos primeros son

más lentos y pequeños y el último es mayor y más rápido, buscando la elevación. Este último paso es raso y alargado, en el que se adelanta el pie derecho o el izquierdo (diestros o zurdos). Los dos brazos se echan sueltos hacia atrás. El otro pie lo sigue rápido y plano, quedando los dos pies casi juntos. En este momento, comienza el impulso de los brazos adelante - abajo - arriba, completamente estirados. La mirada no se aparta nunca del balón.

BATIDA Y SUSPENSIÓN. Ambos pies se balancean del talón hacia la punta. El salto comienza con una flexión de rodillas y los brazos hacia atrás estirados (movimiento del "pistolero"). A continuación, ocurren varias acciones simultáneamente: se lanzan los brazos estirados para arriba, se estira el tronco y se produce el explosivo impulso de las piernas. El punto más alto del tronco se arquea hacia atrás y el brazo que remata se flexiona muy atrás, con el codo muy alto. El otro brazo se eleva para mantener el equilibrio. El salto se produce con los dos pies y eso hace que haya un mayor equilibrio en el gesto y menor peligro de tocar la red o invadir el campo contrario.

GOLPE. Cuando se alcanza la máxima altura, se descarga el golpe sobre el balón mediante un golpe de riñones a la vez que el brazo se lanza hacia delante con la mano firme. Impacta al balón desde arriba, sobre el casquete superior del mismo. La dirección se determina por el movimiento final de la muñeca, que consiste en un movimiento de flexión que intenta que la trayectoria sea lo más descendiente posible.

CAÍDA. Una vez efectuado el golpe, el cuerpo cae y debe hacerlo sobre las dos piernas, de forma elástica, y en el lugar de la batida. Los pies entran en contacto con el suelo primero con la punta, después con la planta y después con el talón, amortiguando con flexión de piernas y en la mejor posición posible para incorporarse al juego.

Definir la base, el eslabón principal y los detalles de la técnica.

La base de la técnica se refiere a las partes imprescindibles del movimiento, sin ella es imposible alcanzar la ejecución. Según el deporte y su manifestación técnica, pueden existir uno o más eslabones principales de la técnica que son partes de alta influencia en la ejecución. Cuando se habla del detalle o los detalles de la técnica, se hace referencia a elementos secundarios que influyen en la ejecución. En el remate, por ejemplo, la base de la técnica está constituida por la carrera, impulso o batida, vuelo o suspensión, golpeo, caída.

Precisar los posibles errores que se comenten en su ejecución.

Esta acción metodológica es muy importante, por cuanto sugiere el análisis detallado de cada técnica que se enseña y tener la previsión de anticipar posibles errores de modo que el entrenador pueda ser más efectivo en su corrección.

Por ejemplo en ejecuciones del remate son posibles errores los siguientes:

En la *carrera:* realizarla muy lenta. Hacer el último pase muy corto. Iniciarla antes de tiempo. No tomar la dirección adecuada. No sincronizarla con el pase de colocación. En la *batida:* no llevar los brazos atrás. Dejarse el balón detrás del cuerpo. Dar un salto en la batida. En el *salto:* saltar hacia delante. Llevar las piernas rígidas. No elevar el brazo contrario al que golpea. En el *golpe*: golpear con el brazo encogido. Parar el movimiento del brazo. Tener la mano blanda. No soltar la muñeca. Tocar la red. En la *caída:* caer sobre un solo pie. Caer sobre los talones. Cometer invasión de campo. Caer con las piernas rígidas.

Determinar los aspectos en que centrará su atención durante las ejecuciones.

Esta acción metodológica consiste en precisar hacia qué aspectos debe centrar la atención el entrenador en correspondencia con la etapa de aprendizaje y entrenamiento en que se encuentre el atleta. Esta acción es muy necesaria por cuanto no todos los aspectos técnicos pueden ser corregidos de inmediato, sino que hay que establecer orden, prioridad y jerarquía durante la corrección.

Identificar la causa de los errores cometidos.

La esencia de esta acción es determinar en cada ejecución técnica la causa del error técnico cometido por el atleta, ya que es la condición previa para poder ofrecer una certera corrección. Sino se identifica el error, su causa, es imposible corregirlo acertadamente.

Elegir el momento para ofrecer el feedback sobre la ejecución:

Consiste en escoger en qué momento va a ofrecer la corrección según la situación práctica que se presente en el entrenamiento. Las opciones que tiene son: durante la ejecución, inmediatamente después de la ejecución (25 a 30 segundos posterior a la ejecución y/o más de 5 segundos antes de la siguiente), y después de finalizado el entrenamiento. Pueden aplicarse todas o algunas de ellas en dependencia de la situación e entrenamiento que se presente.

Elegir a quién dirigir la corrección:

En este caso el profesor puede dirigirse a todo el grupo de atletas cuando se comete un error común por todo el grupo, a un grupo de atletas que cometen el mismo error, o a un atleta en dependencia del error que cometa. Todas estas opciones pueden ser utilizadas y en todo momento el entrenador debe estar pendiente cuando dirigirse a uno o más atletas durante la corrección.

Elegir el carácter aprobatorio, neutro o reprobatorio de la corrección:

Se recomienda ante la presencia de errores preferentemente emplear una corrección que no desapruebe la ejecución, o sea, neutra donde se brinde la información que oriente cómo corregir el movimiento. Psicológicamente el efecto de la corrección desaprobatoria es desmotivante para el atleta. En caso de utilizarla, siempre incorporar criterios sobre cómo modificar la ejecución. Además es muy útil ante la correcta ejecución del movimiento el *feedback* positivo que estimula al atleta, y siempre que lo requiera este puede ir acompañado de información adicional que contribuya a seguir mejorando la técnica.

Ofrecer un mensaje donde los aspectos métrico, estructural, semántico y pragmático del feedback estén en correspondencia con lo que exige la situación.

Esto hace referencia la necesidad de que el contenido del mensaje responda a lo que exige el contexto en que se ejecuta la acción. Un empleo adecuado del aspecto métrico del *feedback* supone en términos generales correcciones cortas durante la ejecución, un poco más largas inmediatamente después de la ejecución y aún más detalladas al final del entrenamiento. Sin embargo también la edad del atleta influye, por ejemplo para estos atletas pequeños las explicaciones muy largas, tienden a sobresaturarlos de información, puesto que su edad y desarrollo neuromotor, explica por sí solo que aún cometan errores en dependencia de la etapa de aprendizaje en que se encuentren.

Por su parte en cuanto a lo estructural se debe tratar de priorizar en las correcciones los aspectos más importantes de la ejecución, los que más inciden en su éxito, e incluso cuando se cometen varios errores, establecer un orden adecuado en cuanto a cuál señalo primero, pues muchas veces uno es consecuencia de otro.

En cuanto a lo semántico el mensaje deberá ser transmitido en forma asequible al atleta, a su edad, nivel cultural, experiencia previa, de forma tal que sea comprensible lo que se le dice como paso previo a su corrección.

Sobre lo pragmático dentro del mensaje de retroalimentación que se brinda por parte del profesor a los atletas durante sus ejecuciones técnicas, se recomienda expresarlo de manera que su contenido refleje lo que debe hacer el atleta concretamente para corregir el error. En la práctica del deporte muchas correcciones lejos de ayudar perjudican a los atletas, muchas veces el entrenador no logra apreciar dónde está el error, por tanto nunca podrá corregirlo. De manera que se requiere precisión en la observación y decir con claridad qué debe corregir el atleta. Sólo así se puede hablar de utilidad práctica del mensaje para el deportista.

Conclusiones

-Con esta propuesta se crean las condiciones para desarrollar coherentemente el trabajo de corrección de errores en el deporte y en consecuencia se contribuye al mejoramiento de la evaluación de la técnica de los atletas.

Bibliografía

1. Groser; Neumaier. (1986). *Técnicas de entrenamiento*. México: Editorial Martínez Roca.
2. Klix, F. (1996). *Information und Verhalten*. México: Editorial Martínez Roca.
3. Matvéev, l. (1969). *Fundamentos del Entrenamiento deportivo*. (s/l): Editorial Ráduga.
4. Meinel; Schnabel. (1984). *Teoría del movimiento*. S. Stampa sportiva.
5. Morell, P. (1998). *Estrategia para mejorar el proceso de corrección de errores técnicos en los voleibolistas de la EIDE provincial de Ciego de Ávila*. Tesis de Maestría no publicada. FCF Ciego de Ávila.
6. Pérez, A. (2004). *Propuesta metodológica para el proceso de corrección de errores técnicos en el área de velocidad en la categoría 8-11 años en la provincia de Ciego de Ávila de la República de Cuba*. Tesis de Doctorando no publicada. Universidad de Granada.
7. Sainz, N. (1987). *Variables de la Corrección del Error*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Recibido: 20/02/12

Aceptado: 8/05/12