

EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA PONDERADA

AVALIAÇÃO PONDERADA DA CONDIÇÃO FÍSICA

ASSESSMENT OF A HIGHLY PRAISED PHYSICAL CONDITION

José Albeiro Echeverri Ramos

Magister en Motricidad - Desarrollo Humano por la Universidad de Antioquia.

Docente de la Universidad de Antioquia.

Grupo de Investigación Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte – GRICAFDE.

albeiro.echeverri@udea.edu.co

Verónica Muñoz Arroyave

Magister en Alto rendimiento deportivo por el Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña, España.

Grupo de investigación en juegos deportivos.

v.munoz@inefc.es

Felipe Rodríguez da Costa

Doctor en Educación Física por la Universidade Gama Filho, Brasil.

Docente Facultad de Educación Física, Universidad de Brasilia, Brasil.

Laboratório de Pesquisas em Educação do Corpo (UFRJ).

frcosta@unb.br

Julián Alberto Villa Arango

Estudiante Entrenamiento Deportivo de la Universidad de Antioquia.

Grupo de Investigación Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte – GRICAFDE.

julianvilla.a@gmail.com.

Juan Camilo Noreña Balbín

Estudiante Entrenamiento Deportivo de la Universidad de Antioquia.

Grupo de Investigación Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte – GRICAFDE.
jucanoba555@gmail.com

María Isabel Osorio Vásquez

Estudiante Entrenamiento Deportivo de la Universidad de Antioquia.

Grupo de Investigación Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte – GRICAFDE.
mariaisabelparapente@hotmail.com

Jeisson Enrique Rincón Mejía

Estudiante Entrenamiento Deportivo de la Universidad de Antioquia.

Grupo de Investigación Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte – GRICAFDE.
jeissonmejia235@gmail.com

Ricardo García Alzate

Estudiante Entrenamiento Deportivo de la Universidad de Antioquia.

Grupo de Investigación Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte – GRICAFDE.
Rga1992@hotmail.com

RESUMEN

En el contexto deportivo, la necesidad de evaluar el rendimiento deportivo es de vital importancia en la medida que a partir de ésta se pueden hacer procesos de diagnóstico y seguimiento de cada uno de los deportistas inmersos en programas de entrenamiento deportivo. Dentro de las posibilidades de medición se puede contar con las pruebas de laboratorio, las cuales cuentan con la ventaja de la precisión en sus resultados, y su desventaja básicamente está asociada con la poca posibilidad de acceder a este tipo de evaluación debido a su costo y a la falta de laboratorios que presten este tipo de servicios. Por otra parte, también existe la posibilidad de medición a partir de las pruebas de campo que aunque no cuenta con una exactitud igual a las pruebas de laboratorio, sirven de gran ayuda a la hora de realizar un proceso evaluativo.

La selección de las capacidades físicas a evaluar está directamente relacionado con el deporte específico al cual pertenece cada deportista. De ahí la importancia de conocer a profundidad el deporte (características físicas), en la medida que esto le permitirá al entrenador seleccionar las pruebas a realizar y además, darle una valoración ponderada a

los resultados de acuerdo a la importancia otorgada a cada capacidad. Al ponderar los resultados se podrá tener una valoración general de la forma física del atleta, de esta manera los procesos de entrenamiento se podrán direccionar de acuerdo a las necesidades de cada deportistas (principio de individualización).

Esta propuesta pretende presentar un ejercicio académico de la evaluación a partir de una serie de pruebas ponderadas de acuerdo a las características físicas de algunos deportes, teniendo en consideración los términos de referencia (resultados) que aportan diferentes investigaciones especializadas.

PALABRAS CLAVE: evaluación deportiva, caracterización física del deporte.

RESUMO

No contexto esportivo, a necessidade de avaliar a performance do atleta é de vital importância, na medida em que a partir dessas informações se pode organizar o processo de diagnóstico e acompanhamento de cada um dos esportistas envolvidos em programas de treinamento. Dentro das possibilidades de avaliação se pode contar com os testes de laboratório, que têm como vantagem a precisão dos resultados, mas apresenta difícil acesso devido ao alto custo dos exames e a falta de laboratórios que prestam esse tipo de serviço. Por outro lado, existe a possibilidade de avaliação em provas de campo, mesmo que não tenham a mesma precisão que os testes de laboratório, são de grande ajuda no processo avaliativo.

A determinação das capacidades físicas a serem avaliadas está diretamente relacionada com a especificidade do esporte. Daí a importância de conhecer profundamente a modalidade (características físicas), pois isso permitirá ao treinador selecionar os testes a serem realizados e, mais do que isso, obter uma avaliação ponderada dos resultados, de acordo com a importância dada a cada capacidade. Ao ponderar os resultados se poderá obter uma avaliação geral da forma física do atleta, e dessa maneira, os processos de treinamento poderão se direcionar de acordo com a necessidade de cada esportista (princípio da individualidade).

Esta proposta tem como objetivo apresentar uma ferramenta de avaliação a partir de uma série de testes de campo ponderados de acordo com as características físicas do esporte, considerando valores de referência (resultados) fornecidos por diferentes pesquisas da área.

PALAVRAS-CHAVE: Avaliação esportiva, caracterização física do esporte.

ABSTRACT

In the sports context, it is hardly needed to assess the athletic performance due to from it, it is possible to do diagnosis and a monitoring process to each athlete involved in sports training programs. Within the scope of different measures to be done, lab tests can be included, whose results are really accurate as their main advantage, and their main disadvantage has been basically related to the impossibility of accessing to this kind of measure due to its cost and the lack of labs being able to provide this kind of services. Besides, there is also a measurement possibility to be made by field trials, which are not as accurate as the lab tests, but they are plenty useful when making an assessment process. Choosing the physical abilities to be assessed is directly related to the sport every athlete performs; thus, it is highly important to deeply comprehend every sport and the physical skills needed to be practiced. So, the coach can select the right tests to be performed and also valuate the results according to the importance given to each athletic skill. Once the results are highly praised, an overall assessment can be obtained about the athlete's real fitness and training processes can be assigned according to the needs of each individual athlete (individual's principle). This proposal aims to show an academic exercise about the athlete's assessment from a highly praised set of tests taking into account the corresponding physical abilities of some sports, regarding the reference results obtained in some other important and specialized researches made so far.

KEYWORDS: sports assessment, sports physical characterization.

REFERENCIAS

1. Atko.Viru. (2007). Análisis y control del rendimiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
2. Bangsbo, J. (1994) *Fitness Training in Football: A Scientific Approach*. August Krogh Institute: Copenhagen University.
3. Barbany.Joan R. (1998). Fundamentos de fisiología del esfuerzo físico y del trabajo. Barcelona: Paidotribo.
4. Billat. Veronique. (2008). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona: Paidotribo.
5. Bompa. Tudor. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Madrid: Hispano Europea.

6. Castagna, C. et al. (2006) Aerobic Fitness and Yo-Yo Continuous and Intermittent Tests Performances in Soccer Players: A correlation Study. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20 (2), p. 320-325
7. Chu, D. (1996) *Explosive Power and Strength*. USA; Human Kinetics Publishers, Inc.
8. Draper, N. and Whyte, G (1997) Here's a new running based test of anaerobic performance for which you need only a stopwatch and a calculator. *Peak Performance*, 96, p. 3-5
9. Eir, D. A. et al. (2013) Evaluation of the running-based anaerobic sprint test as a measure of repeated sprint ability in collegiate-level soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27 (6), p. 1671-1678
10. García M. Juan M., Martín A.R., Navarro V.Fernando. (2000). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Madrid: Gymnos.
11. González Badillo, Juan José. García García, José Manuel. Curso Universitario de Especialistas en el Alto Rendimiento Deportivo. Área 3. Desarrollo de las Capacidades Condicionantes del Rendimiento Deportivo. Universidad de Castilla La Mancha. Facultad de Ciencias del Deporte. Comité Olímpico Español.
12. Gorostiaga Ayestarán, Esteban M. (2007). Características antropométricas, condición física y velocidad de lanzamiento en balonmano de elite y amateur. Universidad del País Vasco. Departamento de Teoría e historia de la educación. Páginas 22-23. Recuperado el martes 23 de octubre de 2012 a las 12:32 pm. <http://www.argitalpenak.ehu.es/p291content/eu/contenidos/informacion/se indice tes cspdf/eu tescpdf/adjuntos/GRANADOS.pdf>.
13. Gorostiaga Ayestarán, Esteban M. Izquierdo, Mikel. Granados, Cristina. (2007). Entrenamiento de Fuerza en Balonmano. Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte. Pamplona, España. Recuperado el jueves 25 de octubre de 2012 a las 4:03 pm. <http://www.g-se.com/a/698/entrenamiento-de-fuerza-en-balonmano/>.
14. HOPKINS, W. G. (2004) How to interpret changes in an athletic performance test. *Sportscience*, 8, p. 1-7
15. Lopez C. Jose L. (2011). Fisiología del ejercicio. Madrid: Panamericana.
16. Mackenzie, B. (2008) *YO-YO Endurance Test* [WWW] Available from: <http://www.brianmac.co.uk/yoyoet.htm> [Accessed 17/8/2015]
17. Marcos, R. Q. et al. (2013) Validity of the RAST for evaluating anaerobic power performance as compared to Wingate test in cycling athletes. *Journal of Physical Education*, 19 (4), p.696-702.
18. Marrazzo, Pablo. Palladino, Ricardo. (2002). Perfil fisiológico del jugador de balonmano en competición. Universidad Nacional de Lomas de Zamora. Encontrado el día

miércoles 17 de octubre a las 2:54 pm.

<http://www.deportesaciclicos.com/UpLoadFiles/Perfil fisiologico.htm>

19. Mendez-Villanueva, A. et al. (2008) Fatigue in repeated-sprint exercise is related to muscle power factors and reduced neuromuscular activity. *European journal of applied physiology*, 103 (4), p. 411-419
20. Oberacker, L. et al. (2012) The Yo-Yo IR2 test: physiological response, reliability, and application to elite soccer. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26 (10), p. 2734-2740
21. Sales, J. (2001). La evaluación de la educación física en primaria. Barcelona, España: Inde.
22. Vila Suárez, M. Helena. Ferragut, Carmen. Alcaraz, Pedro E. Rodríguez Suárez, Nuria. Cruz Martínez, Manolo. (2008). Características cineantropométricas y la fuerza en jugadores juveniles de balonmano por puestos específicos. *Archivos de Medicina del deporte*. Volumen XXV. Numero 125. Recuperado el martes 23 de octubre de 2012 a las 4:03 pm. http://femede.es/documentos/original_caracteristicas_167_125.pdf.
23. Willmore, Jack, Costil, David. (2002). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Madrid: Paidotribo.
24. Zagatto, A. (2009) Validity of the Running Anaerobic Sprint Test for Assessing Anaerobic Power and Predicting Short-Distance Performances. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 23 (6), p. 1820-182.