

CONTROL: EVALUACIÓN, INDICADORES Y MEJORA

La **evaluación deportiva** es el proceso sistemático encargado de obtener, analizar e interpretar información sobre el estado físico, técnico, táctico y psicológico del deportista con el fin de diagnosticar, controlar y optimizar su rendimiento. Incluye pruebas físicas, seguimiento de cargas de entrenamiento, análisis de competición y aspectos psicológicos. Permite identificar fortalezas, debilidades, áreas de mejora y necesidades de ajuste.

Los **indicadores deportivos** son aquellas variables que permiten medir los avances y resultados del proceso deportivo. Un buen indicador debe ser válido, fiable, pertinente y sensible al cambio.

Existen los indicadores físicos (velocidad, fuerza, agilidad), los indicadores técnicos van enfocados a medición de tiempo o eficacia de los movimientos y entrenamientos, los indicadores procesuales integran la carga de entrenamiento y la recuperación y los indicadores psicológicos (estrés, motivación, calidad del sueño, fatiga, etcétera).

El concepto de **mejora deportiva** va enfocado al resultado de aplicar la evaluación y los indicadores para así realizar ajustes necesarios a los programas de entrenamiento y de gestión deportiva:

- Implica retroalimentación continua.
- Optimiza la carga y recuperación.
- Permite prevenir lesiones y potenciar el rendimiento.

BUENAS PRÁCTICAS PARA DISEÑAR CONTROLES E INDICADORES EFECTIVOS

- **Diagnóstico inicial.** Tener claro el nivel actual de los deportistas, identificar fortalezas y debilidades.

- **Establecer objetivos claros.** Objetivos medibles, alcanzables y específicos relacionados con el deporte, fijando plazos definidos.
- **Definir indicadores pertinentes** que realmente midan lo que importa; que sean viables, sensibles al cambio y que permitan comparaciones de tiempo, es decir, con medición del mismo deportista.
- **Frecuencia y periodicidad.** Evaluación continua, se deben medir con la periodicidad adecuada, dependiendo de los objetivos, para observar tendencias y responder a desviaciones o situaciones imprevistas.
- **Medios de verificación.** Conocer qué instrumento o test, de medición se usará y sus propiedades de fiabilidad, validez, estandarización y protocolos claros.
- **Responsabilidad.** Delegar qué persona y qué perfil es quien toma las decisiones de ajuste o quién mide y evalúa los indicadores.
- **Retroalimentación y ajuste.** Analizar datos, comparar con lo planificado, detectar errores o desviaciones, hacer ajustes al entrenamiento o estrategia.
- **Comparación** con otros deportistas, con los estándares del deporte, saber cuáles son las mejores marcas y registros de atletas con características similares.
- **Registro.** Llevar un registro o expediente con datos para observar tendencias, ciclos, y áreas de oportunidad.

Referencia:

Pino-Ortega, J., et al. (2021). Training design, performance analysis, and talent identification - A systematic review about the Most Relevant Variables through the Principal Component Analysis in Soccer, Basketball, and Rugby. *International journal of Environmental. Research and public health*. Recuperado de:

<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/5/2642#>

Bompa, T.; Buzzichelli, C. (2019). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Madrid. Ediciones

Tutor. Recuperado de: <https://www.cie->

[dc.com/uploads/1/3/2/9/132987652/periodization_6_edicion_bompa.pdf](https://www.cie-dc.com/uploads/1/3/2/9/132987652/periodization_6_edicion_bompa.pdf)

Hughes, M.; Bartlett, R. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of sports*

sciences. Recuperado de: <https://2024.sci->

[hub.st/6660/53ced6998fb52a9b34be5626d950499f/hughes2002.pdf](https://2024.sci-hub.st/6660/53ced6998fb52a9b34be5626d950499f/hughes2002.pdf)