

TEORIAS DEL ENTRENAMIENTO

CAPITULO XLI

“PRUEBAS FISIOLÓGICAS PARA LOS DEPORTISTAS: LO QUE DICEN LOS NÚMEROS” (V)

PROCEDIMIENTOS ESTANDARIZADOS DE EVALUACIÓN

La consistencia es crucial para comparar los resultados de los distintos tests fisiológicos desarrollados en las distintas fases de la preparación de los deportistas. Los tests deben realizarse en las siguientes condiciones estandarizadas.

Ambiente y equipamiento del laboratorio

- Seleccionar un área tranquila y especial libre de interferencias.
- Realizar los test en un área bien ventilada, entre 20 y 22°C y una humedad inferior al 60%.
- Realizar el test sin personal en la periferia que pueda influir en el rendimiento.
- Asegurarse de que el mismo practicante participa en los tests siguientes.
- Asegurarse de que todo el equipamiento de laboratorio se calibra antes del test según los procedimientos y las instrucciones de cada aparato concreto.

El deportista

- Comprobar que el deportista no sufre ninguna enfermedad que pueda afectar negativamente al rendimiento.
- Asegurarse de que el deportista no haya realizado ningún entrenamiento intenso ni haya participado en una competición en las 48 horas previas a un test, ni haya realizado un test parecido en las 72 horas previas.
- Asegurarse de que el deportista no haya comido durante las dos horas previas a una prueba máxima. Sí se permite la ingestión de agua o soluciones de hidratos de carbono y electrolitos. Ojo y cuidado con los que pueden sufrir una hipoglucemia reactiva.
- Realizar un calentamiento rutinario antes del test.
- Asegurarse de que el deportista emplea el mismo equipamiento del entrenamiento y la competición, como las zapatillas de atletismo, la ropa y otro material especializado.

Procedimientos del test

- Asegurarse de que el deportista está familiarizado con todo el equipamiento del test antes de iniciarlo.
- Explicar con detalle al deportista y todos los procedimientos de la prueba, en particular aquellos con los que no esté familiarizado.
- En un plano ideal, hay que dejar que los deportistas se habitúen a todos los procedimientos del test. Suele bastar con 2 o 3 ensayos para que los resultados reflejen una marca veraz.
- Para que los resultados sean más válidos y fiables, hay que programar las pruebas fisiológicas para la mitad o final de la tarde o a primera hora de la noche, cuando la fuerza y la resistencia físicas son óptimas.

Continuará.....