

TEMA 1. TESTS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.**1. CONDICIÓN FÍSICA**

Entendemos por condición física el estado en que se encuentran en su conjunto las diferentes capacidades físicas básicas en un individuo. Las cuatro capacidades físicas básicas son: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

2. VALORACION DE LA CONDICION FISICA

La primera premisa de todo acondicionamiento o entrenamiento es adaptar la exigencia de mi rutina de entrenamiento a mis posibilidades, a mi nivel de condición física individual.

Por ello resulta imprescindible conocer mi nivel inicial de condición física. El nivel del que cada individuo parte. Lógicamente cada persona deberá planificar su entrenamiento de forma diferente en función de cuál es su estado de partida y cuál son sus posibilidades reales.

Para ello, para conocer el nivel inicial desde el que partimos, empleamos los test de valoración de la condición física.

Por si esto fuera poco, podemos utilizar estas pruebas recurrentemente, después de cada ciclo de entrenamiento para comprobar si lo realizado ha tenido los efectos de mejora que esperábamos, o si no es el caso, poder proponer variaciones que nos permitan conseguir nuestros objetivos.

2.1. Referencias de la evaluación de nuestra condición física.

Son básicamente dos las posibilidades que nos ofrecen los datos que obtenemos de estas pruebas de valoración.

- **Referencia a uno mismo.** Con los resultados de un test que realicemos en diferentes momentos podremos valorar nuestra mejora o no y a partir de ahí tomar decisiones sobre nuestro entrenamiento.

- **Referencia a un criterio.** Se trata de comparar mis resultados con baremos establecidos estadísticamente con los resultados de miles de test efectuados con individuos de mi mismo grupo (edad, sexo, practicantes de una determinada disciplina deportiva), para comprobar en que nivel, **en comparación con un grupo** me encuentro (por encima de la media, por debajo o a un nivel medio, por ejemplo de futbolistas de mi misma edad). Ello nos puede dar una pista sobre cual son mis necesidades o cual puede ser el objetivo fundamental del entrenamiento que diseñe (por ejemplo mejorar mi nivel de resistencia).

2.2. Criterios para la selección de las pruebas de valoración.

Existen numerosas pruebas diferentes para valorar una misma cualidad.

Somos nosotros los que debemos valorar qué pruebas emplear y por qué, en función de, por ejemplo el espacio, instalación que tenemos, el material con el que contamos... En cualquier caso a la hora de valorar la condición física es imprescindible considerar:

- **Realizar al menos una prueba diferente por cualidad física.**

- **Escoger un test adecuado,** no es válida cualquier cosa que se nos ocurra sino que debe **estar debidamente estandarizado.** De modo que para

poder comparar datos con respecto a uno mismo y con respecto a un criterio (con otra gente de mi grupo de edad...), el test debe poder repetirse siempre en las mismas condiciones, sin que factores externos influyan decisivamente en el resultado. Para ello los test publicados tienen un PROTOCOLO estricto o dicho de otra manera unas condiciones de ejecución muy concretas.

Por ejemplo el test de flexión de tronco desde sentado

Prueba	Flexión de tronco desde sentado
Objetivo	Comprobar la flexibilidad de las piernas y del tronco.
Material	Cajón con escala de medición de flexibilidad.
Ejecución	Situado el alumno descalzo, sentado en el suelo con los pies apoyados en el cajón de medición de la flexibilidad, con la piernas extendidas y pies juntos, abriendo las punteras y manteniendo éstas en contacto con los bordes laterales superiores del mismo. Desde esta posición, mientras un compañero sujeta con su brazo las rodillas, se realiza una flexión del tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible. Se mantendrá esa posición al menos 2 segundos
Normas	Con las piernas juntas evitar la flexión de rodillas, empujar con las dos manos juntas
Anotación	Se mide la marca que indica la cara superior del cajón de medición.

2.3. Ejemplos de test.

2.3.1. Test de Resistencia

✚ Test de Ruffier.

Objetivo: Es una Prueba de esfuerzo que mide la adaptación del sistema cardiovascular al ejercicio en intensidades media y submáxima. Resistencia aeróbica.

Desarrollo: El individuo colocado de pie con las manos en la cadera, debe realizar 30 flexo-extensiones de piernas en 45 segundos.

Normas: Al ejecutante se le debe tomar el pulso en reposo (P), nada más terminar el ejercicio (P') y por último tras 1 minuto de recuperación (P'').

Índice de Ruffier:	$\frac{P+P'+P''-200}{10}$
---------------------------	---------------------------

Material: Cronómetro.

✚ Test de Burpee.

Objetivo: Mide la adaptación del sistema circulatorio al ejercicio en su intensidad máxima. Resistencia anaeróbica.

Desarrollo: El ejecutante realiza el mayor número de Burpee's posible.

Test del kilómetro.

Objetivo: Mide la adaptación de los sistemas respiratorio y circulatorio a esfuerzos en intensidades diferentes.

Desarrollo: Se recorren 1000 metros en el menor tiempo posible.

Normas: Tiene que tener el menor número de curvas y el terreno debe ser llano.

Material: Cronómetro.

Test de Cooper.

Objetivo: Valora el estado de los sistemas circulatorio y respiratorio frente a esfuerzos aeróbicos y anaeróbica.

Desarrollo: Correrán 9´ ó 12´, transcurrido el tiempo se anotará la distancia recorrida.

Material: Terreno apropiado y cronometro.

Test de la “Course navette”.

Objetivo: Mide la resistencia aeróbica en esfuerzos submáximos.

Desarrollo: Correr 20 m ininterrumpidamente, al ritmo que marca una grabación. Progresivamente el ritmo de la carrera irá aumentando

Normas: Pisar la línea señalada, sonará un pitido cada x tiempo coincidiendo con la mitad de la línea en cada extremo.

Material: Terreno llano y magnetófono con la cinta de la Course Navette.

2.3.2. Test de velocidad

Test de los 40 metros lanzados.

Objetivo: Medir la velocidad de traslación partiendo de una velocidad inicial.

Desarrollo: 60m. al objeto de que en los primeros 20m. sean para desarrollar la velocidad inicial.

Normas: A 20m. de la salida se coloca un compañero con el brazo levantado, cuando el corredor pasa por delante de él, lo baja y el cronometrador pone en marcha su reloj hasta que la prueba finalice.

Material: Crono y terreno apropiado.

Test de los 50 metros.

Objetivo: Medir la velocidad de traslación partiendo de una velocidad inicial igual a cero.

Desarrollo: Desde la salida baja recorrer 50 metros en el menor tiempo posible.

Normas: Utilizar las tres posiciones de la salida baja y si se tienen utilizar los tacos de salida y las calles.

Material: Crono.

Test de Letwin.

Objetivo: medir la velocidad de reacción.

Desarrollo: lo realizara 4 veces y se sumara el tiempo que tarde en hacerlo.

Normas: es importante que los alumnos aprendan la situación de los colores.

Materiales: tres botes de los colores ya mencionados. Cronómetro.

Test de Plate Tapping

Objetivo: velocidad gestual de brazos o piernas.

Desarrollo: con la mano no dominante en el centro, tocar, con la mano dominante o con los pies juntos, tocar dos puntos separados 50 y 30 cm. respectivamente. Se registra el número de veces que se tocan los puntos marcados en un tiempo determinado, o tiempo que se tarda en tocar los puntos, un número de veces concreto (25 veces).

Normas: En cada golpeo deberá tocar los dos círculos.

Materiales: Una mesa para el test de brazos, un asiento para el test de piernas, una tiza para anotar los puntos y un cronómetro.

2.3.3. Test de fuerza

Test de flexión de brazos.

Objetivo: medir la fuerza de los brazos.

Desarrollo: el ejecutante se sitúa en una barra, y se pondrá en marcha el crono y lo detendremos cuando toque con la barbilla la barra.

Normas: se podrá ayudar al alumno a colocarse.

Material: Barra fija. Cronómetro.

Test del salto horizontal.

Objetivo: mide la fuerza explosiva de las piernas.

Desarrollo: el alumno parado y con los pies ligeramente separados y a la misma altura, saltara lo más lejos posible.

Normas: en la caída no se apoyaran las manos en el suelo. Se medirá desde el suelo.

Material: cinta métrica.

Test del salto vertical.

Objetivo: medir la fuerza explosiva de las piernas.

Desarrollo: El alumno se colocara frente a una cinta y dará un salto. El profesor anotara la altura saltada.

Normas: Los saltos se realizaran desde parado.

Material: Tabla graduada o escalada pintada frente a la pared.

Test del balón medicinal.

Objetivo: Medir la fuerza del tronco y brazos.

Desarrollo: desde la línea a lanzar el balón con dos manos detrás de la cabeza.

Normas: no se puede saltar, y el ejercicio debe acabarse en perfecto equilibrio.

Material: Terreno y balón apropiados.

Test de los abdominales.

Objetivo: mide la fuerza explosiva muscular del tronco, parte anterior.

Desarrollo: Se hará el mayor número de veces en 30 segundos.

Normas: no se contabilizaran las veces que no suba hasta las piernas, ni las repeticiones en las que se hayan separado las manos. En cada bajada el tronco debe tocar la lona.

Material: colchoneta y cronometro.

Test de los abdominales-1 minuto.

Objetivo: Medir la fuerza-resistencia muscular anterior del tronco.

Desarrollo: El tronco debe llegar a estar entre las piernas.

Normas: se contabilizarán las subidas que cumplan con el registro anterior.

Material: Colchoneta y cronómetro.

2.3.4. Test de flexibilidad

Test de Flexión Profunda del Tronco.

Objetivo: medir el grado de flexibilidad del cuerpo.

Desarrollo: Cuenta el dedo medio de la mano más retrasada.

Normas: No se puede levantar las puntas de los pies. El aparato se abandona en equilibrio. El desplazamiento de las manos será continuo y simultáneo.

Material: Aparato como indica el dibujo.

Test de Flexión Anterior del Tronco.

Objetivo: Medir el grado de flexibilidad del cuerpo localizado en el tronco y piernas.

Normas: Las piernas no se flexionarán. El desplazamiento de las manos será constante y simultáneo. La prueba se realiza sin calzado.

Material: Utilizar el lateral del banco sueco.

Test del Puente-De Bube, II 1966.

Objetivo: Medir la flexibilidad del tronco.

Desarrollo: El ejecutante colocado de pie y con un brazo elevado es medido. Una vez hecho el ejecutante realiza el puente.

Normas: no se podrá elevar los talones ni brazos, deberán extendidos en todo lo posible.

Material: Colchoneta, cinta métrica y calculadora.

2.3.5. Test de equilibrio

Test de Balanza.

Objetivo: Medir el equilibrio estático.

Desarrollo: Realizar una balanza y mantenerla 10 segundos.

Normas: Se procurará que las piernas estén lo más extendidas posibles, la mirada será al frente.

Material: Cronómetro.

Test de la Barra de Equilibrio.

Objetivo: Medir el equilibrio dinámico.

Desarrollo: Realizar 3 recorridos por ella. El primero frontal y los dos siguientes sin cambiar de lado.

Normas: Los tres serán seguidos.

Material: cronómetro y barra de equilibrio.

2.3.6. Test de coordinación

Test del Lanzamiento a Diana.

Objetivo: Medir el grado de coordinación óculo-manual.

Desarrollo: Esta prueba consiste en lanzar una pelota de ritmo a una diana situada a 6 metros de distancia con la mano hábil y recogerla a su regreso con las dos durante 1 minuto anotando las dianas correspondientes.

Normas: Observar que ningún lanzamiento se realice desde fuera de la señal indicada.

Material: Cronómetro, diana, pelota.

Test del Slalom con Balón.

Objetivo: Medición del grado de coordinación del tren inferior.

Desarrollo: El alumno se coloca con el balón en los pies a la señal y controlándolo en todo momento se realiza el zig-zag.

Normas: Se cronometra el tiempo que transcurre entre la salida y la llega siempre y cuando el balón llegue con nosotros.

Material: Un balón de futbito o de ritmo en su defecto, un cronometro y cuatro banderolas o similar separadas entre sí 4.50 m.

Test de la Carrera de Obstáculos (Agilidad)

Objetivo: Medición del grado de agilidad del alumno.

Desarrollo: realizarlo dos veces anotando el mejor tiempo.

Normas: No se permite tocar ningún obstáculo con las manos.

Material: Dos vallas o similar, dos banderolas o similar y cronometro.

Test de los 10 por 5.

Objetivo: Se utiliza para conocer el grado de agilidad del alumno.

Desarrollo: Recorrer 5 metros 10 veces.

Normas: Observaremos que en cada recorrido llegue hasta la señal de los cinco metros.

Material: Cronometro y zona llana marcada y medida.

ACTIVIDADES

1. Recorta y pega estos apuntes por las dos caras en la libreta.
2. Realiza un dibujo explicativo de cada una de las pruebas al lado de la explicación correspondiente.
3. Mide tu nivel de condición física aplicando una selección de al menos 2 test de cada uno de los apartados tratados (resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación). Pide ayuda a alguna compañera o compañero para que controle y anote los registros en una tabla, que deberás confeccionar previamente para después pegarla en la libreta a continuación del tema.