

CONDICIÓN FÍSICA

TEMA : VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

1. CONDICIONES QUE DEBE CUMPLIR UN TEST.

- Validez
- Fiabilidad
- Objetividad

2. LAS PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA. SU UTILIDAD

3. TEST DE CONDICIÓN FÍSICA INICIAL. PRUEBAS REALIZADAS

- Talla
- Peso
- Índice Cardíaco
- Flexibilidad. Flexión profunda del tronco con piernas extendidas
- Resistencia. Course – Navette
- Salto vertical
- Flexión extensión de brazos en 1 minuto
- Abdominales en 1 minuto
- Carrera de 6 x 9 metros

TEMA 1. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Se entiende por Condición Física, un aspecto del rendimiento motor en el cual se pone especial énfasis en las posibilidades de realización de un trabajo físico. Se puede ver la diferencia con la valoración de la condición motriz, en que ésta, es más bien producto de distintas cualidades no físicas, si no motrices tales como la agilidad, la coordinación, la apreciación de distancias, trayectorias, velocidades de móviles, etc...

Para que lo veáis más claramente, podemos poner el ejemplo de una persona que hace una serie de pruebas para pasar a formar parte de un equipo de fútbol. En primer lugar, se va a valorar la capacidad física que tiene para poder desarrollar el deporte que va a practicar es decir, que grado de resistencia tiene, de velocidad, de fuerza, para poder rendir físicamente (CONDICIÓN FÍSICA).

En segundo lugar, se va a valorar su capacidad técnica para ese deporte es decir, su habilidad con el balón, su técnica individual, su habilidad para aprovechar su juego y el de sus compañeros con el fin de crear posibilidades de gol o sea su táctica individual y colectiva (CONDICIÓN MOTRIZ).

Resumiendo, la Condición Física trata de la cantidad de movimiento, mientras que la Condición Motriz hace más hincapié en la calidad de movimiento y por tanto en una mayor efectividad del acto motor. Es importante destacar que sin tener una buena Condición Física, es muy difícil, por no decir imposible, tener o mantener una buena Condición Motriz.

Pues bien, para medir cualquiera de las dos, existen pruebas o tests que nos permiten cuantificar tanto el rendimiento físico como el motor. En el caso que nos ocupa nos vamos a dedicar a conocer los distintos tests empleados para medir el grado de Condición Física, haciendo la salvedad de que hay muchos más y que unos no son ni mejores ni peores que los otros, que en ocasiones puede ser porque haya algunos más perfeccionados, si no que según a las personas que los vayamos a dirigir o las condiciones de material o instalaciones que dispongamos, unos nos van a resultar más útiles que otros.

1

1. CONDICIONES QUE DEBE CUMPLIR UN TEST.

Toda prueba o test para conocer las distintas capacidades de un individuo, tanto físicas como intelectuales, ha de cumplir una serie de condiciones:

-VALIDEZ. El test debe servir para medir aquello que se quiere medir. Por ejemplo, yo no puedo aplicar un test de resistencia para medir la velocidad, ni un test de puntería para medir la fuerza. Por tanto cada test tiene una finalidad, y para que el resultado sea fiable debe aplicarse correctamente para su finalidad.

-FIABILIDAD. El test debe ser fiable, de modo que si yo aplico el mismo test a las mismas personas, y en las mismas condiciones, los resultados deben ser iguales o similares.

-OBJETIVIDAD. El test debe ser objetivo, y medir lo mismo independientemente de quien lo realice. Para ello, las condiciones de realización del test deben ser las

mismas, y como habéis visto en la realización de las pruebas al comienzo del curso, las instrucciones para su realización han sido las mismas para todos. De este modo, al aplicar las mismas pruebas en las mismas condiciones y con las mismas referencias, los resultados de la medición serán objetivos y podrán elaborarse una serie de tablas estándar para valorar los resultados obtenidos entre grupos distintos de individuos.

Algunos, en la realización de las pruebas, preguntabais que por qué no podíais poner las manos de diferente forma, o por qué teníais que hacerlo de una manera que os resultaba rara. Pues bien, ésta es la razón. Todos deben realizar la prueba de la misma manera y en las mismas condiciones. Si no lo hiciéramos así, los resultados de una prueba sólo nos servirían para nosotros mismos o para comparar nuestros progresos pero siempre en relación a nosotros mismos, nunca comparándolos con otros.

2. LAS PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA. SU UTILIDAD

Su finalidad la hemos visto anteriormente, y son fundamentales siempre que se plantee cualquier programa de mejora de la Condición Física, tanto si se hace desde el punto de vista de mejora de la Salud, como si se hace con finalidad de alcanzar altos niveles de rendimiento tal y como ocurre con la competición.

La celebración de un test inicial, nos marca el punto de partida de todo programa, además de ser una forma de detectar cuales son nuestros puntos débiles a mejorar con el trabajo posterior. Por ejemplo, si al realizar el test se detecta una deficiencia en el nivel de Flexibilidad, nos está indicando hacia donde debemos dirigir nuestro entrenamiento o en qué puntos debemos esforzarnos un poco más, hasta alcanzar valores normales.

También nos sirve este test para medir el grado de mejora y la eficiencia del método de trabajo que hayamos planteado para la mejora de la Condición Física en general, o de alguna de las cualidades físicas en particular. De modo que si transcurrido un tiempo desde que hicimos las pruebas de valoración inicial, hemos seguido un programa de ejercicios o de entrenamiento, podemos valorar el grado de mejora conseguido con dicho entrenamiento.

3. TEST DE CONDICIÓN FÍSICA INICIAL. PRUEBAS REALIZADAS.

TALLA.

La medida de la talla, en las edades en que el individuo está todavía en edad y con posibilidades de crecer, nos indica las variaciones en ella, sufridas a lo largo de un periodo de tiempo.

Es necesario decir, que si bien el ejercicio físico adecuado, favorece el crecimiento, hay otros factores que son determinantes : herencia, alimentación, condiciones de vida, etc...

PESO

Nos permite ver y analizar las variaciones de éste a lo largo del programa de entrenamiento, para en casos necesarios variar tanto el programa de entrenamiento, como la dieta alimenticia.

PULSO EN REPOSO- INDICE CARDIACO.

Utilidad:

Médicamente se la conoce como prueba de Ruffier-Dickson, y nos sirve para medir la resistencia cardiaca al esfuerzo. En cuanto al pulso en reposo, sus valores bajos (60-70 o menos en deportistas entrenados) nos indican una buena capacidad para los esfuerzos de resistencia.

Realización:

Se realiza de la siguiente manera:

1º-Toma de pulso. Lo realizamos por palpación manual en:

- a) arteria radial a su paso por el canal del pulso (muñeca) ;
- b) arteria carótida a su paso por el cuello (junto a la tráquea)
- c) en la región precordial (pecho a la izquierda del esternón y debajo del pliegue del pectoral en el hombre y del seno en la mujer). También debajo de la clavícula en la arteria subclavia.

En primer lugar, se toma el pulso en reposo durante 15 seg (P rep.)

2º-A continuación se realizan 30 flexiones de piernas bajando a cuclillas, durante 45 seg.

3º-Inmediatamente terminadas las flexiones, se toma el pulso durante 15 seg (P final)

4º-Un minuto después de acabado el ejercicio, se vuelve a tomar el pulso durante 15 seg.(P al min.).

Es preciso decir que las pulsaciones siempre se expresaran en pulsaciones por minuto, por tanto habrá que multiplicar el valor hallado en 15 seg. por 4.

5º-Con los datos anteriores, el Índice se calcula por la siguiente fórmula:

$$\text{Índice Cardiaco} = \frac{P \text{ rep.} + P \text{ final} + P \text{ al min.} - 200}{10}$$

6º. Valoración.

Excelente : 0 o resultado negativo

Muy bueno : De 1 a 5

Bueno : De 5 a 10

Mediano : De 10 a 15

Malo : Mas de 15

Con la misma finalidad puede emplearse el Test de Harvard, pero precisa de más material y es de ejecución más compleja.

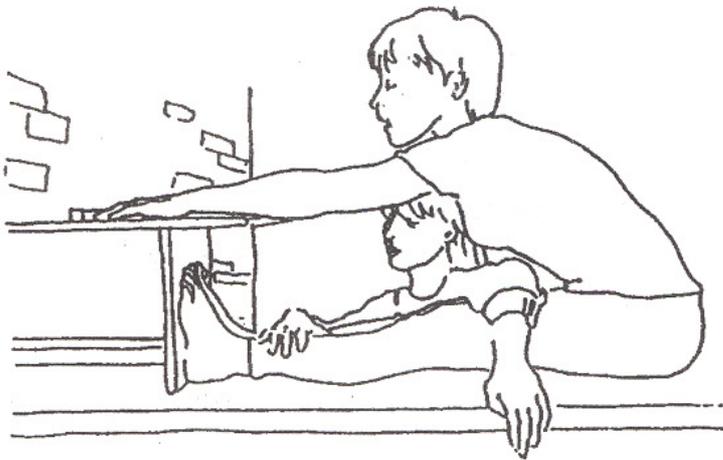
FLEXIBILIDAD

Utilidad:

Se utiliza para medir la flexibilidad en el movimiento de flexión de tronco al frente desde la posición de sentado.

Realización :

Se emplea una tarima de madera o un banco sueco, sobre el cual hay una escala graduada (o bien se mide la distancia alcanzada), de manera que el O coincida con el apoyo de los talones. A partir del O los valores son de signo positivo, y de signo negativo cuando éstos no alcancen el 0.



El individuo se sienta con los pies apoyados en el tope vertical y las piernas estiradas tal como muestra la figura. La prueba consiste en hacer una flexión, profunda de tronco marcando en la escala graduada o empujando un taco de madera con la punta de los dedos, de modo que sin tirones marque el punto máximo alcanzado en su flexión.

RESISTENCIA

Utilidad:

Para medir el grado de resistencia, existen multitud de pruebas, siendo las más utilizadas a nivel escolar el Test de Cooper consistente en correr la mayor distancia posible en 12 minutos, y el Course-Navette que es el realizado por nosotros.

Su finalidad es medir el grado de resistencia aeróbica o cardio-respiratoria al igual que el Test de Cooper, pero elegimos el Course-Navette ya que a pesar de ser más difícil su ejecución y de necesitar mayor material que el de Cooper, éste tiene la desventaja de que para personas no acostumbradas a mantener ritmos de carrera, puede ocurrir que una persona que no conozca sus posibilidades, termine los doce minutos de carrera sin haber dado todas sus posibilidades, ya que por temor a no finalizar la prueba, haya elegido un ritmo lento de carrera, o también puede ocurrir que una persona haga los primeros minutos muy deprisa y después no pueda mantener el esfuerzo para terminar la prueba.

Sin embargo el Course-Navette, al marcar el ritmo de carrera como veréis en la explicación, permite que estas personas puedan dar el máximo de sus posibilidades y medir de forma efectiva su grado de resistencia.

Descripción del test:

Se trata de un test de aptitud cardio-respiratoria en el que el sujeto comienza la prueba con un ritmo muy lento y la finaliza corriendo, desplazándose de un punto a otro situado a 20 mts. de distancia y haciendo el cambio de sentido al ritmo señalado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente (Hay que observar que son pocos los sujetos que logran concluir el test completo).

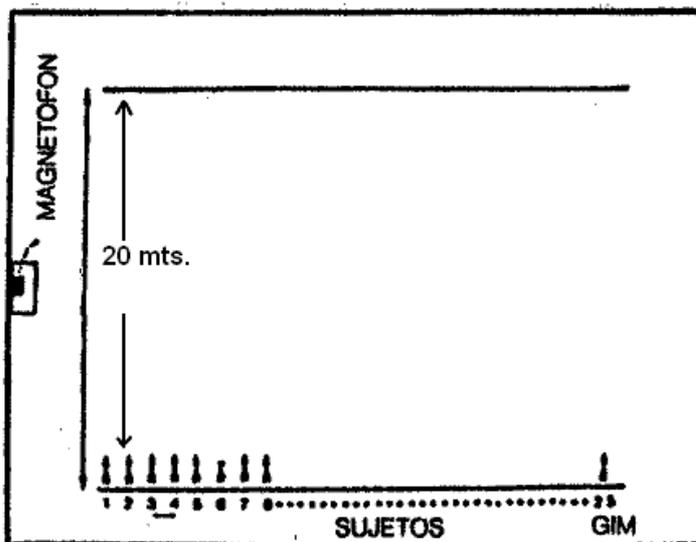
El momento en el que el individuo interrumpe la prueba es el que indica su resistencia cardio- respiratoria. I

Realización:

La velocidad se controla por una banda sonora que emite sonidos a intervalos regulares de modo que ajustando tu ritmo de carrera, te encuentres en un extremo de la pista al oír la señal, con una aproximación de 1 o 2 mts. Hay que tocar la línea con el pie, dando rápidamente la vuelta y corriendo en la otra dirección.

La velocidad, más lenta al principio, va aumentando paulatinamente cada 60 segundos de modo que llega un momento que se te hace más difícil estar en la línea de 20 mts. a la señal sonora.

Además de la señal sonora, la cinta indica el número de intervalos o tramos que has hecho, de modo que cuando no consigas completar el tramo completo por segunda vez consecutiva cuando suene la señal sonora, abandonas la carrera conservando en tu memoria el número de tramos realizados, que serán reflejados en tu ficha de recogida de datos.



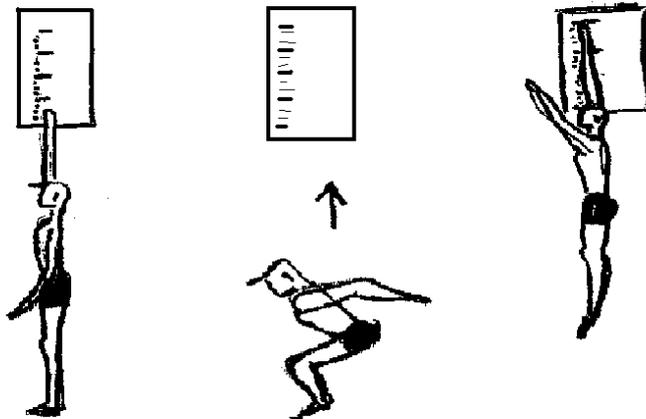
SALTO VERTICAL.

Utilidad:

Se utiliza para medir la potencia y capacidad de salto de los miembros inferiores.

Realización :

Sobre una escala vertical en la pared, medir la altura a la que se llega con una mano manteniendo estirado el brazo en alto. Acto seguido, bajo la mano, me separo un poquito de la pared, y salto sin carrera a marcar con la misma mano la máxima altura conseguida con el salto. A continuación establecer la diferencia entre ambas medidas.



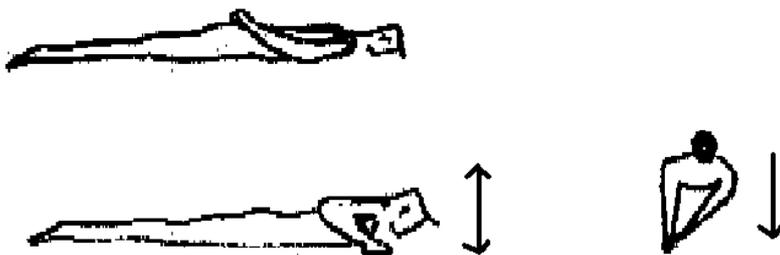
FLEXIÓN EXTENSIÓN DE BRAZOS EN 1 MINUTO.

Utilidad :

Se utiliza para medir la fuerza-resistencia del miembro superior, sobre todo en su musculatura extensora.

Realización :

Tumbados en el suelo en decúbito prono (boca abajo), colocamos las manos en la espalda sobre los glúteos, para que a la señal de comienzo colocando las manos en el suelo a los lados del pecho, realizar una extensión completa de brazos . Una vez estirados los brazos, una mano toca la otra (momento en que se cuenta como realizada) para después volver a colocarla en el suelo y bajar otra vez hasta la posición inicial.



La duración de la prueba es de 1 minuto, y su realización correcta es con el cuerpo recto y apoyando las puntas de los pies únicamente, no las rodillas.

ABDOMINALES EN 1'.

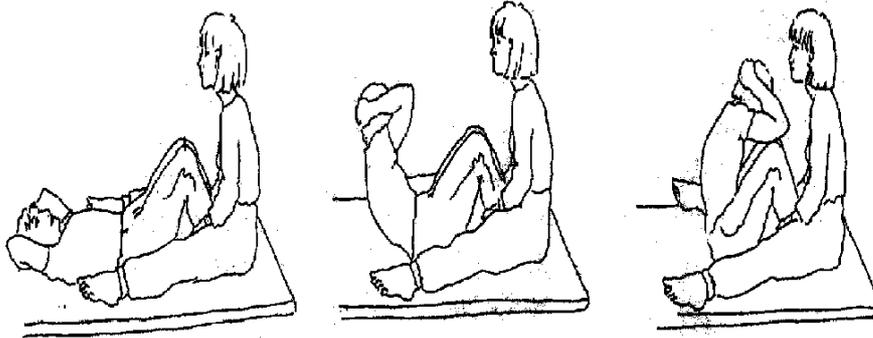
Utilidad :

Se utiliza para medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales, músculos muy importantes para una correcta postura de la espalda.

Realización :

Tumbados en el suelo en decúbito supino (boca arriba) y sujetos los pies por un compañero, que a la vez es el encargado de contar las repeticiones, mantenemos las piernas semiflexionadas de modo que las plantas de los pies toquen el suelo, y las manos detrás de la nuca. A la señal de comienzo, flexión de tronco elevándolo hasta tocar con los codos en las rodillas (momento en que se cuenta como realizada) y bajando otra vez hasta la posición inicial de modo que la espalda vuelva a estar en contacto con el suelo.

También se puede realizar con las manos en las clavículas, y los brazos cruzados.



-CARRERA DE 6x 9 MTS.

Utilidad :

Se utiliza para medir la velocidad y la agilidad.

Realización :

Tenemos dos líneas en el suelo separadas por una distancia de 9 metros. La prueba consiste en recorrer, a la máxima velocidad, esa distancia 6 veces parando y arrancando en los límites de la prueba marcados por las líneas.

