

PRUEBAS FÍSICAS

La evaluación de la condición física se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico. Estas pruebas, que nos permiten valorar el estado de forma de una persona, deben ofrecernos una información objetiva, fiable y válida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos.

Para poder aprender y practicar cualquier actividad físico-deportiva se requiere un cierto nivel de condición física, entendida como el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Podemos hablar de dos tipos de condición física:

- General: es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación.
- Específica: es la condición física necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y perfectamente planificado.

Para estimar la condición física utilizamos las pruebas de valoración física, son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo en relación con otros. Estas pruebas las podemos encontrar en dos contextos:

- En el **rendimiento deportivo** se utilizan para conocer el estado de los deportistas en un momento determinado.
- En el **ámbito educativo** se utilizan en la evaluación inicial para determinar el nivel de partida del sujeto y en la evaluación final para comprobar si se han logrado las intenciones educativas.

Entre las características más importantes que debe cumplir una prueba destacan:

- Validez: que mida exactamente lo que se pretende medir.
- Fiabilidad: es la precisión con la que se obtienen los resultados, de manera que cuando lo aplicamos dos o más veces a un mismo individuo en circunstancias similares obtenemos resultados análogos.
- Objetividad: si se aplica la misma prueba a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser idénticos.
- Discriminabilidad: la prueba debe situar de una manera clara al alumno/a con respecto a los demás y con respecto a un baremo.
- Estandarización: debe ser uniforme y contrastado por una población grande.
- Facilidad: su aplicación no debe ser complicada no requerir excesivo tiempo.
- Adecuación: también debe adaptarse a las características de los sujetos a los que se aplica.

Del mismo modo, siempre que realicemos una prueba habrá que tener presente que pueden producirse errores debidos a causas:

- Físicas: aparato mal calibrado.
- Psicológicas: distinta motivación de cada sujeto.
- Fisiológicas: diferentes temperaturas ambientales, estado de salud, hora en que ha comido, calentamiento, etcétera.

Por otra parte, para la organización y administración de las pruebas es necesario tener en cuenta:

- Antes: selección de las pruebas, conocimiento de estas, equipo e instalaciones, información previa que deba conocer cada sujeto.
- Durante: seguridad en la ejecución, motivación y demostración.
- Después: adjudicación de puntuaciones e información a cada sujeto.

Entre las razones que explican la necesidad de aplicar estas pruebas tenemos:

- Conocer la condición física de un sujeto.
- Permitir que el sujeto conozca sus posibilidades y sus limitaciones.

- Crear, estimular y mantener motivación en las personas.
- Permitir la planificación del trabajo de forma fiable.
- Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.
- Saber qué áreas del programa necesitan ser mejoradas.
- Crear hábitos de vida saludables.
- Dotar de autonomía.
- Permitir agrupar a los sujetos por “niveles”.
- Informar de los progresos de aprendizaje.
- Pronosticar y orientar a cada sujeto a un tipo de actividad u otra.

Referencia:

Parco Arrondo, Álvaro. (2013) Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos en Educación Física. EFDeportes, revista digital. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>

