PubliCE, (PubliCE) 2004

Monograph

Test Internacional de Aptitud Física

Thomas P Rosandich

Palabras Clave: evaluación, condición física, estadística, promedios

La Declinación en la Aptitud Física

Como presidente de la Academia de Deportes de los Estados Unidos, he tenido gran interés en la aptitud física y continúo estando preocupado por la declinación en los niveles de aptitud física de los jóvenes americanos. También estoy preocupado por el número de estados en donde se ha excluido a la educación física de los programas escolares, y universitarios. Mientras tanto, las cuentas médicas continúan elevándose virtualmente fuera de nuestra vista. Esta bien documentado que una buena aptitud física producirá mejoras en la salud en todos los grupos de diferentes edades. Para estudiar la continua declinación en la aptitud física entre los jóvenes de Norte América, la Academia de Deportes de los Estados Unidos, junto con el Weider Nutrition Group, desarrollaron un nuevo Test Internacional de Aptitud Física para jóvenes junior y senior de los colegios secundarios de los Estados Unidos y Canadá. La Academia está trabajando con Weiders para entregar una serie de premios para aquellos que asistan en el desarrollo de tablas de percentiles para los niños y niñas de Norte América. El objetivo de esto es que, juntos podemos hacer la diferencia en cuanto a los niveles de aptitud física de nuestros jóvenes, no solo aquí, sino en cualquier lado.

Historia del Test de Aptitud Física USSA

En 1976, la Academia firmó un acuerdo deportivo con el Príncipe Shaikh Hamad bin Isa Al-Khalifa quien dirige la Organización General para el Deporte Juvenil en el Estado de Bahrainis, en el Golfo de Arabia (también llamado Golfo Pérsico). El acuerdo fue para desarrollar un programa deportivo para esta nación islámica. Se diseño un Test Internacional de Aptitud Física para proveer al estado de Bahrainis y al resto del Medio Oriente de sus propias tablas de percentiles de aptitud física. Estas tablas pueden ser adquiridas por cualquiera de nuestros lectores como parte del proceso de desarrollo del test, enviando una carta a la Academia.

Nuestro objetivo ahora es entrenar equipos de evaluación a lo largo de los EE.UU. y Canadá para que desarrollen estándares de evaluación de la aptitud física para nuestros jóvenes. Debe señalarse que este test fue adoptado por el Consejo Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física (ICSSPE) y es utilizado actualmente en aproximadamente 22 países del mundo. Lo que hagamos aquí se transformará en el proyecto principal de muchos de nuestros estudiantes de Doctorado en Administración de Programas Deportivos que reclaman por un *Proyecto Especial* en lugar de una disertación.

Cuando desarrollamos la batería de test, pedimos que Facultades Nacionales e Internacionales contribuyan con ideas para los test. Su origen fue un test similar que desarrolle con el Cuerpo de Paz de los EE.UU. en Indonesia y luego en las Filipinas donde he evaluado mas de 250000 personas de entre 10 y 19 años de edad en la década del 60'.

Los investigadores del deporte, los fisiólogos y los biomecánicos desarrollaron esta batería de test teniendo en cuenta los componentes del entrenamiento de pista y que son básicos para todos los deportes, y son los que yo llamo las seis S: *Velocidad, Fuerza, Resistencia, Flexibilidad, Destreza, Auto Confianza* (del inglés Speed, Strength, Stamina, Suppleness, Skill, Self-Confidence).

Utilizando estos componentes, el equipo de evaluación de la Facultad de la Academia, algunos miembros de los EE.UU., y aquellos asignados a Bahrain, miembros de nuestra Facultad Nacional, y el Comité Internacional para la Investigación en el área de la Aptitud Física (ICPFR) desarrollaron el Test Internacional de Aptitud Física. Por el lado de la Academia, el equipo estuvo integrado por: el Dr. Bob Grueninger (UW-Parkside), el Dr. Bill Gilley (U. of South Alabama), el Dr. Richard

Berger (Temple), y el Dr. Bob Stauffer (West Point). Por el lado del ICPFR participaron el Dr. Ladislav Novak (SMU), el Dr. Leonard Larson (U. of Wisconsin), el Dr. Roy Shepard (Canada), y el Dr. Tetsuo Ishiko (Japan).

Nosotros quisimos desarrollar una batería de evaluaciones que pudiera ser administrada en un día en lugar del antiguo Test Americano de Aptitud Física que requería de dos días. Esto fue particularmente importante ya que debíamos considerar el calor que hace en Bahrain (medio oriente) y/o el recorte en las horas de educación física que estábamos teniendo en los EE.UU. El gran plan fue desarrollar este test a nivel mundial, lo cual finalmente sucedió. Segundo, nosotros queríamos una batería de test en la cual se pudiera tener éxito. Muchos de los test americanos requerían de la realización de dominadas, los cual era imposible de realizar en algunos lugares, incluyendo los Estados Unidos. Esta bien documentado que el 50% de los individuos evaluados no puede hacer ni siguiera una dominada. Por lo tanto, reemplazamos las dominadas con el ejercicio de colgar con brazos flexionados lo cual llevo al desarrollo de percentiles significativos.

Procedimos a desarrollar una batería de tests que requirieran una mínima cantidad de equipamiento, e.g., una pelota para lanzamientos, una barra para dominadas transportable y/o pequeños espacios como por ejemplo un ovalo de 200 metros en lugar de la pista tradicional de 400 metros. El objetivo fue limitar al máximo el equipamiento necesario de manera que cualquier escuela en cualquier lugar pudiera administrar el test. Una de las consecuencias más satisfactorias de tener trabajando con nosotros a un equipo de Bahrain fue la realización del Primer Simposio de Ciencias del Deporte del Medio Oriente llevado a cabo en 1977. Este simposio ha continuado realizándose desde esa fecha y en los últimos años han asistido cientos de científicos, entrenadores y médicos de Bahrain y del resto del Medio Oriente.

La Batería de Tests

- 50 metros planos (velocidad/potencia relativa).
- colgar con brazos flexionados (fuerza/fuerza relativa).
- 10 metros ida y vuelta (agilidad/potencia relativa).
- lanzamiento hacia atrás (fuerza/potencia absoluta).
- carrera de distancia (resistencia/ capacidad aeróbica).

Implementación del Test

1. 50 metros Planos. Equipamiento: Un cronómetro

Procedimiento: Se utiliza la partida de pie, las manos no pueden estar tocando el piso. A la señal de “a sus marcas”, los sujetos deben pararse con ambos pies detrás de la línea de partida con un pie ligeramente adelantado. Cuando los sujetos están listos y sin moverse, la persona que realiza la largada da las instrucciones verbales características, “listos” y luego de una breve pausa “Ya”. El individuo que tome los tiempos pone en marcha el cronómetro cuando el participante se mueve. El participante entonces realiza un sprint de 50 metros pasando por la línea de llegada, evitando cualquier tendencia a disminuir la antes de cruzar la línea de llegada. El tiempo se registra en segundos y en décimas de segundos.

2. Colgar con Brazos Flexionados. Equipamiento: un cronómetro y una barra de 4cm de diámetro colocada a una altura en donde los participantes no puedan tocar el piso con los pies

Procedimiento: la persona asciende por una escalera hasta que el mentón quede al mismo nivel que la barra. La persona toma la barra con las manos separadas un ancho de hombros. El dorso de las manos debe estar hacia la cara del sujeto con los pulgares colocados bajo la barra. El mentón de la persona debe estar al nivel de la barra. A la vos de “listos, ya” la persona quita los pies de la escalera. Simultáneamente, un asistente quita la escalera y evita cualquier movimiento de balanceo de las piernas del participante. El cronómetro se pone en marcha cuando los pies del participante dejan la escalera y se detiene cuando el mentón de la persona cae por debajo del nivel de la barra o cuando el sujeto lleva la cabeza hacia atrás para mantener el mentón al nivel de la barra. El tiempo se registra en segundos.

3. Carrera ida y vuelta. Equipamiento: un cronómetro, un recorrido plano con 2 líneas separadas por 10 metros, dos bloques de madera para cada corredor. Cada bloque debe medir 10 x 5 x 5cm

Procedimiento: a la señal de “listos”, los sujetos colocan ambos pies detrás de la línea de partida con uno de los pies ligeramente adelantado. A la señal de “Ya”, el sujeto realiza un sprint hacia la línea opuesta, toma uno de los bloques de madera corre nuevamente hacia la línea de largada y coloca el bloc detrás de esta línea. Sin realizar ninguna pausa, el sujeto corre para buscar el segundo bloque y lo trae hasta la línea de salida. Si se completa esto entonces se han realizado correctamente do pruebas, y se registra el mejor tiempo de las dos. La prueba es nula si el bloque se cae o es tirado. El tiempo se registra en segundo y en décimas de segundo.

4. Lanzamiento hacia atrás. Equipamiento. Un balón medicinal de ocho libras y una cinta métrica

Procedimiento: el sujeto se coloca de pie de espaldas al área de lanzamiento con un balón medicinal de ocho libras sostenido con ambas manos y entre las piernas. El sujeto se inclina hacia delante y abajo y entonces lanza el balón hacia atrás sobre su cabeza con una acción de lanzamiento a dos manos. La medición se realiza desde el punto en el cual el balón hizo el primer impacto contra el piso hasta la parte interna de la línea de lanzamiento. Se permiten dos lanzamientos por participante, y se registra la mayor distancia. La distancia se registra en metros y en centímetros.

5. Carrera de distancia. (600 metros para niños y niñas de 13 años y menores), (1000 metros para niños de entre 14-19 años), (800 metros para niñas de entre 14-19 años). Equipamiento: un cronómetro y un ovalo de 200 metros

Procedimiento: a la señal de "listos" los sujetos se colocan de pie detrás de la línea de largada. Cuando todos están listo, se les da la partida con la voz de "Ya" y se los estimula para que corran la distancia establecida en el menor tiempo posible. Se permite que caminen. Con esta prueba se pueden evaluar con precisión y eficiencia hasta treinta corredores. Cada corredor completará la distancia requerida.

Para tener un mejor control en la línea de llegada, puede hacerse un pasillo en la línea de llegada utilizando sogas y los parantes de salto en lato. El individuo que lleva el tiempo se para en la línea de llegada. Este va cantando los tiempos a medida que los corredores cruzan la línea de llegada. Otro sujeto anota el tiempo de cada corredor en minutos y segundos.