

DESCRIPCIÓN PRUEBAS DE VALORACIÓN DEL NIVEL DE APTITUD FÍSICA

1- Cuestionario PAR-Q

Cuestionario para la detección de posibles riesgos de salud asociados a la práctica de actividades físicas. Consta de una serie de preguntas que permiten identificar estos posibles riesgos.

2- Composición Corporal (% estimado de grasa corporal)

La composición corporal es un componente clave para controlar el riesgo de ciertas enfermedades. Un exceso en el porcentaje de grasa corporal se relaciona con enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo II, enfermedades pulmonares, osteo-artritis y ciertos tipos de cáncer.

Para analizar la composición corporal de cada candidato se calculan diferentes índices reconocidos epidemiológicamente:

Índice cintura-cadera (relación entre el perímetro de cintura y el de cadera).

Índice Masa Corporal (relación entre el peso y la altura).

% estimado de grasa corporal.

3- Tensión arterial

Valoración de la tensión arterial con tensiómetro automático de brazo.

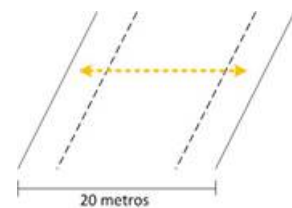
4- Espirometría

Valoración de la función pulmonar empleando un espirómetro para medir una sola espiración forzada. El sujeto realiza una inspiración máxima y luego espira al máximo con todas sus fuerzas.

5- Resistencia aeróbica

Prueba de resistencia submáxima donde el sujeto realizará la Course Navette con la que se estimará el consumo máximo de oxígeno (VO₂max).

Se trata de un test de aptitud cardiorrespiratoria en que el sujeto comienza la prueba andando y la finaliza corriendo, desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia y haciendo el cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente. El momento en que el individuo interrumpe la prueba es el que indica su resistencia cardiorrespiratoria.



6- Fuerza muscular - Saltos

Se valora la capacidad extensora de piernas de forma explosiva utilizando un equipo Optojump, el cual, a partir del tiempo de vuelo, calcula la elevación del centro de gravedad. En esta prueba se realiza un salto horizontal y 3 test de saltos verticales:

SH: Salto Horizontal desde parado, con los pies juntos.

SJ: Salto Vertical sin acción de brazos (manos en la cintura) y partiendo de semiflexión de 90° de rodillas.

CMJ: Salto Vertical sin acción de brazos (manos en la cintura) y rodillas extendidas. Durante el salto se realiza el contramovimiento de flexión de rodillas hasta los 90°.

ABK: Abalakov o Salto Vertical con acción de brazos (CMJ con brazos libres), iniciando el gesto con rodillas extendidas.

7- Fuerza muscular - Dinamometría manual

Valoración de la fuerza de agarre manual (Kg.) con un dinamómetro. (2 intentos)

8- Fuerza muscular - Potencia del tren superior - Lanzamiento Balón Medicinal

Balón Medicinal: 3 Kg. (mujeres) - 5 Kg. (hombres): valoración de la fuerza general del tronco mediante un lanzamiento del balón lo más lejos posible y dentro de los límites marcados.

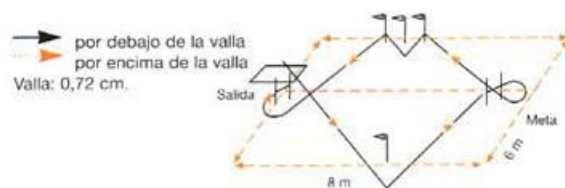
(2 intentos)

Posición inicial: De pie y de espaldas, con los talones en el 0 de la cinta métrica.

Ejecución: Se sostiene el balón medicinal con los brazos rectos delante del cuerpo. El salto comienza con una flexión de rodilla y caderas junto con una flexión del tronco, descendiendo el balón medicinal a la altura de la cintura o caderas. Inmediatamente los participantes extenderán las caderas, rodillas y tronco, saltando, elevando y lanzando el balón medicinal por encima de la cabeza con los codos extendidos.

9- Circuito de Agilidad

Prueba orientada a valorar la agilidad mediante un circuito específico a realizar en el menor tiempo posible. (2 intentos).



Posición inicial: De pie, detrás de la colchoneta situada en la línea de salida a 1m. de la valla.

Ejecución: Iniciar el recorrido con una voltereta hacia adelante y completarlo de la forma que indica el gráfico.

10- Flexibilidad (Sit & Reach)

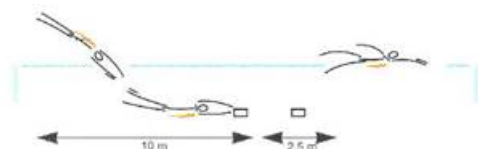
Valoración de la flexibilidad general de tronco, de extensores de cadera y de flexores de las piernas (isquiotibiales). (2 intentos)

El desarrollo de la prueba consiste en inclinar lentamente el tronco hacia adelante intentando empujar con la punta de los dedos lo más posible una regla colocada sobre una plataforma graduada, situada delante. Esta posición de estiramiento máximo debe mantenerse durante unos 2-3 segundos sin rebotes.

11- Desplazamiento en el medio acuático

Valoración de la capacidad de desplazamiento en el medio acuático.

Posición inicial: De pie, sobre la plataforma.



Ejecución: A la voz de “Listos...ya”, lanzarse al agua, bucear 10 metros, coger un objeto de un cajón y dejarlo en otro a 2,5 metros. A continuación, salir a la superficie y completar los primeros 25 metros a espaldas. Realizar la vuelta en posición ventral hasta el lugar de inicio de la prueba.