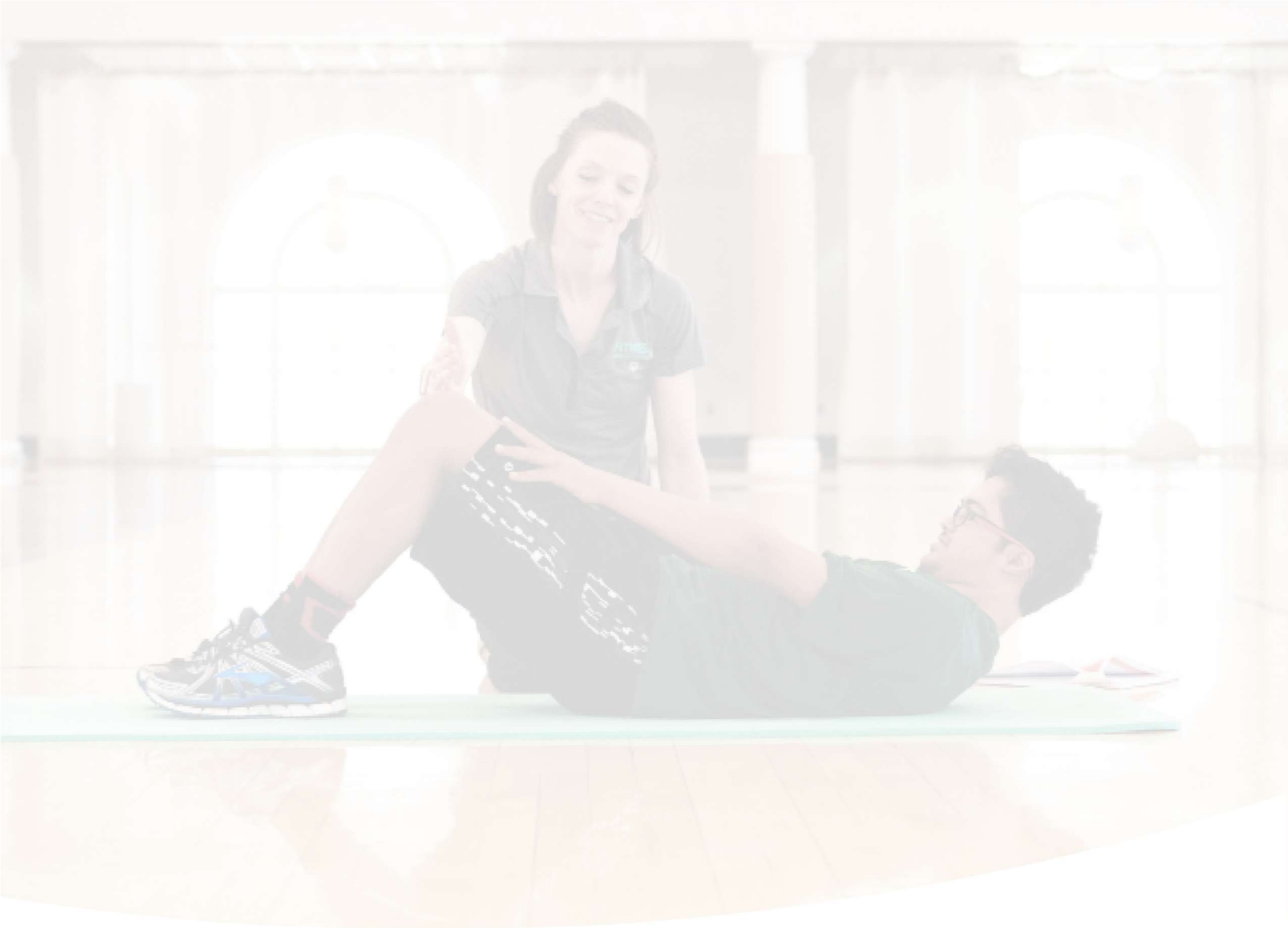




Olimpiadas Especiales

Manual de Evaluación de Fitness para Adultos

Agradecimientos

Muchas gracias a los siguientes atletas de Olimpiadas Especiales que aparecen en las imágenes a lo largo de este manual:

Tom Merz
Hussein Mukhtar
Jayna Neal
Kyler Reese
Chris Robinson
Joe Wu

Las actividades de Salud de Olimpiadas Especiales cuentan con el apoyo de diversas fuentes; entre ellas, en Estados Unidos, la Subvención Número NU27DD000021 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., con \$18.1 M (64 %) financiados con fondos Federales de EE.UU. y \$10.2 M (36 %) aportados por fuentes no federales.

Este contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

Índice

Introducción	4
Fitness de Olimpiadas Especiales	5
Importancia de la evaluación de Fitness	5
Selección de Pruebas	6
Tipos de Pruebas de Fitness	6
Planificación para las Pruebas de Fitness	7
Protocolos de Pruebas de Fitness	9
Resistencia	10
Caminata de 6 Minutos	10
Variación #1: Carrera de 6 minutos	11
Variación #2: Empuje de 6 minutos	11
Velocidad	12
Carrera de Agilidad de 10 Metros	12
Energía	13
Salto Largo	13
Equilibrio	14
Postura de una sola Pierna	14
Flexibilidad	15
Flexibilidad del Hombro de Apley Modificada	15
Pasar de Estar Sentado a Alcanzar Modificado	16
Fuerza Muscular	17
Fuerza de Agarre con la mano	17
Curl-up de Máxima Repetición de Curl Abdominal	18
Pasar de Estar Sentado a Estar de pie Cronometrado	19
Máxima Repetición de Flexiones	20
Flexión Isométrica	21
Flexión Isométrica Sentada	22
Grabación y Aplicaciones	23
Hoja de Registro	24
Tarjeta de Puntuación del Atleta	25
Tarjeta de Puntuación Homeplay del Atleta	26
Resultados del Fitness en los Entrenamientos	27

Introducción



Fitness de Olimpiadas Especiales

Mejoramiento Físico es el estado de salud y rendimiento óptimos a través de una actividad física adecuada, nutrición e hidratación. Para que nuestros atletas estén en forma, deben practicar hábitos saludables durante todo el año y a lo largo de toda la vida. Los programas y recursos de fitness de Olimpiadas Especiales empoderan a los atletas y sus seguidores para que tomen el control de su propia salud y forma física, proporcionando educación, apoyo social, oportunidades y herramientas para seguir el progreso.

La forma física es una parte clave de la misión de Olimpiadas Especiales. La buena salud y la forma física son esenciales para la participación en deportes y para la calidad de vida en general. Los componentes de actividad física como resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio trascienden en todos los deportes. Los atletas con niveles más altos de fitness pueden superar a sus compañeros al correr más rápido, lanzar más lejos y saltar más alto. Los atletas que tienen mejor forma física también tienen un menor riesgo de enfermedad y lesión, lo que podría limitar su participación en entrenamientos, competencias o temporadas deportivas completas. Las decisiones relacionadas con un estilo de vida saludable en materia de nutrición e hidratación también optimizan el rendimiento de un jugador.

Olimpiadas Especiales está comprometida a ofrecer oportunidades deportivas para personas con discapacidades intelectuales que abarcan desde la juventud temprana hasta la adultez avanzada. El Mejoramiento Físico puede ayudar a nuestros atletas a alcanzar su mejor marca personal cada temporada y continuar su camino en el deporte de Olimpiadas Especiales durante toda su vida.

Importancia de la evaluación del Mejoramiento Físico

Los atletas de Olimpiadas Especiales luchan por alcanzar su mejor rendimiento personal en el deporte y en la vida. Las evaluaciones de Mejoramiento Físico ofrecen una visión de las fortalezas y áreas de mejora de un atleta. Realizando pruebas de campo sencillas, los entrenadores, atletas y familiares pueden obtener una imagen clara del nivel de forma física de cada atleta para que puedan celebrar sus habilidades actuales e identificar áreas de crecimiento. Estos conocimientos pueden informar los planes de entrenamiento y las actividades en casa que apoyen a cada atleta para entrenar de forma más inteligente, mantenerse más saludable y rendir mejor.

La evaluación de fitness puede ser una oportunidad emocionante para que los atletas:

- Aprendan más sobre sus cuerpos,
- Reconozcan su progreso, y
- Celebren los resultados de su esfuerzo.

Cuando se realiza con ánimo, claridad y propósito, la evaluación de la forma física puede ser una forma divertida y motivadora de mostrar a los atletas que están logrando un progreso medible de una manera que afecta tanto al rendimiento deportivo como a la salud general.

Tipos de Pruebas de Mejoramiento Físico

Hay varios componentes de la forma física que contribuyen al rendimiento deportivo y pueden ser el foco de los programas de entrenamiento. Las pruebas pueden categorizarse según el componente de aptitud que miden:

Las pruebas de Equilibrio miden la capacidad de mantenerse erguido o mantener el control de la postura durante los movimientos deportivos. Mejorar el equilibrio significa menos errores o caídas durante habilidades o tareas complicadas, lo que mejora las tasas de éxito en jugadas desafiantes y reduce el riesgo de lesiones.

- Postura de una sola pierna

Las Pruebas de Resistencia Cardiovascular miden la capacidad de mantenerse en movimiento durante largos periodos de tiempo. Una mayor resistencia puede significar que un atleta pueda entrenar con menos descansos, superar a sus rivales y alcanzar distancias más largas. Los atletas con mayor resistencia suelen cometer menos errores cuando están fatigados.

- Caminata de 6 minutos

Las Pruebas de Flexibilidad miden la capacidad de moverse fácilmente a través de un rango de movimiento. Una mayor flexibilidad hace que sea más fácil practicar las habilidades deportivas con la forma correcta. La flexibilidad también ayuda a prevenir lesiones.

- Pasar de Estar Sentado a Estirarse Modificado
- Flexibilidad de los Hombros

Las Pruebas de Potencia miden la capacidad de moverse con fuerza. Una mayor potencia se traduce en salidas, lanzamientos y saltos más explosivos.

- Salto Largo

Las Pruebas de Velocidad y Agilidad miden la capacidad para acelerar o moverse rápidamente y qué tan bien un atleta cambia de dirección rápidamente mientras se mueve. La velocidad y agilidad mejoradas facilitan responder a objetivos en movimiento como otros jugadores y pelotas, completar carreras o escapar de los oponentes.

- Carrera de Agilidad de 10 Metros

Las Pruebas de Fuerza miden la máxima fuerza que un grupo muscular puede generar en un momento determinado. Una mayor fuerza puede significar que un atleta pueda saltar más alto, lanzar más lejos y correr más rápido.

- Curl de abdomen
- Fuerza de agarre de mano
- Máximo de flexiones
- Flexión isométrica (plancha)
- Pasar de estar sentado a estar de pie

Planificación para las Pruebas de Mejoramiento Físico

Mientras planeas realizar pruebas físicas, considera cómo puedes crear una experiencia positiva y significativa para tus atletas. Selecciona las pruebas que sean mejores para tu equipo y organiza la sesión de manera que cada atleta se sienta cómodo, seguro y listo para dar lo mejor de sí. Por ejemplo, algunos atletas pueden encontrar motivador hacer pruebas en grupo, mientras que otros pueden hacerlo mejor en el uno a uno. Lo más importante es permitir que los atletas decidan si participar o no en las pruebas.

Al planificar las evaluaciones de forma física de tu equipo, sigue estos sencillos pasos:

1. Determina con qué frecuencia hacer la prueba

Intenta poner a prueba a tus atletas **al menos dos veces**:

- **Antes** de una temporada deportiva o programa de fitness
- **Después** de la temporada deportiva o del programa de fitness para medir el progreso

Si tu temporada o programa dura más de 12 semanas, considera hacer pruebas también a **mitad** de tiempo. Esto te ayuda a ajustar tus planes de entrenamiento según el progreso del atleta.

2. Selecciona tus pruebas de Mejoramiento Físico y revisa los protocolos

Al seleccionar tus pruebas, pregúntate:

- ¿Qué pruebas reflejan los componentes de fitness más importantes para el deporte o los objetivos de mis atletas?
- ¿Puedo realizar estas pruebas con el tiempo, espacio y equipo que dispongo?
- ¿Estoy seguro de explicar y calificar estos exámenes de forma justa y clara?

Cada examen tiene pasos específicos. Dedicar unos minutos a revisar los protocolos de prueba para poder administrar cada prueba correctamente, incluyendo instrucciones claras y demostrar cómo realizarla.

Procura realizar **cinco o menos pruebas** para que los atletas se mantengan motivados y comprometidos. Para que las pruebas de forma física sean precisas y den resultados significativos, **los atletas deben dar lo mejor de sí**. Esto puede ser un reto para las personas con DI, ya que el esfuerzo físico intenso puede resultarles incómodo o incluso aterrador. Es posible que algunos atletas no reconozcan cómo se siente el esfuerzo máximo y se detengan antes de tiempo. Los entrenadores pueden apoyarles ofreciéndoles sesiones de práctica, dándoles mucho ánimo y explicándoles que la incomodidad es normal y está bien.

3. Prepárate para la sesión de pruebas

- **Comunica:** Comparte detalles sobre la sesión de pruebas de forma física con tus atletas.
- **Reúne el equipo:** Revisa la lista de materiales para cada prueba y asegúrate de tener acceso a los artículos en buen estado.
- **Apoyo para reclutar:** Hay apoyo disponible para ayudar a que tu sesión de pruebas físicas sea más eficiente. ¡No tienes que hacerlo todo tú solo!
- **Ponte en contacto con tu Programa de Olimpiadas Especiales:** puede que puedan ayudarte a identificar a otros voluntarios que puedan ayudarte.
- **Colabora con un Coach de Fitness de Olimpiadas Especiales:** los profesionales del fitness pueden co-dirigir la sesión de pruebas, sugerir pruebas o ayudar a interpretar los resultados.
- **Determina el horario y formato:** Al planificar la sesión de pruebas, ten en cuenta el orden de las pruebas y cómo los atletas hacen la transición entre pruebas. Asegúrate de que haya tiempo suficiente para que los atletas descansen y puedan dar lo mejor de sí.

4. Realizar las pruebas de Mejoramiento Físico

Prepara a los atletas para el éxito: Tomarte tiempo para familiarizar a los atletas con los protocolos y expectativas de las pruebas puede aliviar la ansiedad, aumentar la confianza y mejorar el rendimiento.

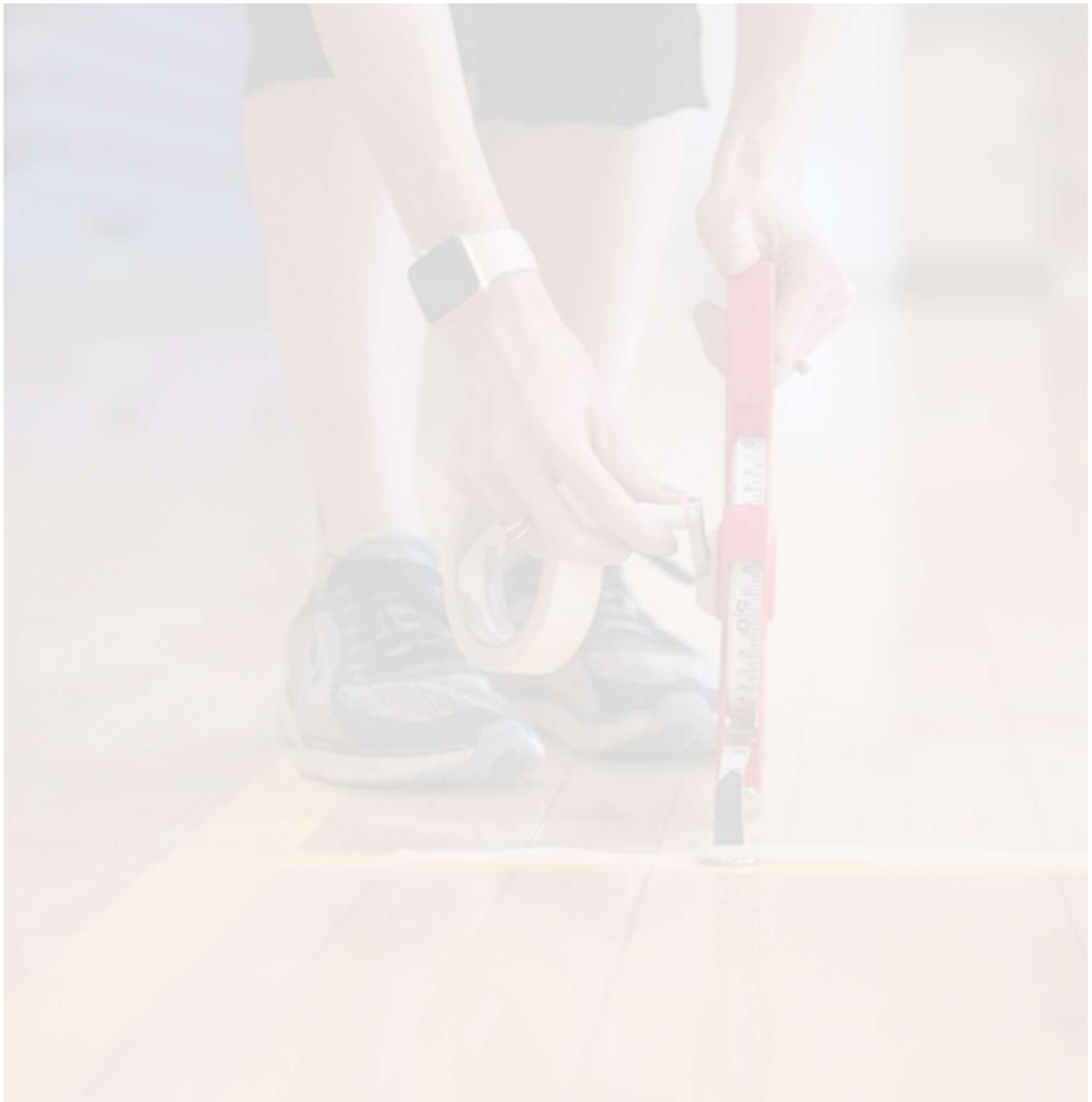
Sigue estos pasos:

- Mostrar a los atletas el espacio y el equipo de pruebas
- Presenta a los que harán las pruebas
- Revisa el orden de las pruebas para ayudar a los atletas a prepararse para lo que viene
- ¡Pruébalo! Cada protocolo de prueba incluye pasos para explicar el propósito de la prueba, demostrar la prueba y permitir que los atletas practiquen

Anima a dar el mejor esfuerzo: Para sacar el mejor esfuerzo en los exámenes, empieza la sesión con algunos **ejercicios cortos de "mejor esfuerzo"**, como pies rápidos o saltar en el sitio, y di: *¡Inténtalo lo más rápido que puedas! No te preocupes si sientes que te late el corazón o que tus músculos están trabajando. ¡Eso significa que lo estás haciendo muy bien!*

Asegura la precisión: cuando anotes las puntuaciones en la hoja de registro de la evaluación de Mejoramiento Físico. Asegúrate de montar el equipo con cuidado y de medir y contar correctamente. Ser preciso te ayuda a ver cómo cada atleta mejora con el tiempo.

Protocolos de Pruebas de Fitness



Resistencia: Caminata de 6 Minutos

Objetivo:

Caminar lo más lejos posible en 6 minutos.

Propósito:

La prueba de la caminata de 6 minutos es una prueba submáxima de resistencia.



Registro del Puntaje

Calcula la distancia total multiplicando el número de vueltas por la longitud del recorrido más la distancia extra para vueltas parcialmente completadas. **Registrar en metros.**

Preparándose para la prueba

Suministros:

- Temporizador o cronómetro
- 2 conos
- Cinta de medir
- Contador de vueltas (opcional)

Espacio y configuración:

Utiliza una pista cubierta o en exterior, un pasillo largo, un gimnasio o un campo con superficie plana.

Un recorrido recto de 30 metros es lo más fácil de marcar y medir (15 metros es aceptable). Usa un cono para marcar el punto de partida, mide 30 metros y marca el punto de giro con otro cono.

Marcador de ritmo (opcional, muy recomendable): Usar un marcador de ritmo puede ayudar a los atletas a mantenerse motivados, evitar el aburrimiento y mantener un ritmo constante durante toda la prueba.

Protocolo de pruebas

Antes de la Prueba

- **Explica:** *Esta es una prueba de resistencia para ver cuánto puedes caminar en 6 minutos. Caminarás tan rápido como puedas, pero no corras ni trotes.*
- **Demuestra:** Camina 2-3 vueltas al recorrido. Camina de un lado a otro entre los conos a paso rápido. Mantente cerca de los conos en las curvas y no reduzcas la velocidad.
- **Práctica:** Deja que el atleta camine 1-2 vueltas y dale instrucciones sobre las curvas y la velocidad.

Instrucciones de prueba

- **Prueba de inicio:** Camina como si tuvieras prisa y sigue durante 6 minutos. ¡Listo? ¡Vamos!
- **Animar:** Anima al atleta para que mantenga un ritmo ágil al caminar. Animar mucho es útil porque los atletas pueden perder el enfoque o el interés.
- **Usa un marcador de ritmo:** Un compañero o entrenador puede ser un marcador de ritmo y caminar unos pasos por delante del atleta y animar durante toda la prueba.
- Cuenta el número de vueltas de 30 metros.
- Avisa cuando falten 30 segundos.
- **¡Di Alto!** Exactamente a los 6 minutos. El atleta debería quedarse quieto en el lugar.
- **Mide:** Marca el punto donde terminó el atleta y mide la distancia desde el cono hasta el punto en el que quedó. Si estás probando a varios atletas al mismo tiempo, pueden sujetar un objeto (por ejemplo, bufanda, bolígrafo) y colocarlo en el suelo para marcar dónde quedan.

Variación #1: Carrera de 6 minutos

Objetivo:

Correr o trotar lo más lejos posible durante 6 minutos.

Propósito:

La prueba de la Carrera de 6 Minutos mide la resistencia aeróbica y es una alternativa a la prueba de caminata para participantes con niveles más altos de forma física.

Preparándose para la prueba

La preparación y el protocolo para la Carrera de 6 Minutos son idénticos a los de la prueba de caminata, solo que se indica al participante que trote o corra durante toda la duración de la prueba.

Registro del Puntaje

Calcula la distancia total multiplicando el número de vueltas por la distancia del recorrido más la distancia extra para vueltas parcialmente completadas. **Registrar en metros.**

Variación #2: Empuje de 6 minutos

Objetivo:

Empujar lo más lejos posible durante 6 minutos.

Propósito:

La prueba de empuje de 6 minutos mide la resistencia aeróbica y es una alternativa a la prueba de caminar para atletas que utilizan silla de ruedas para su movilidad.

Preparándose para la prueba

La preparación y el protocolo para el Empuje de 6 Minutos son idénticos a los de la prueba de la caminata, solo que se indica al participante que empuje su silla de ruedas durante toda la prueba.

Registro del Puntaje

Calcula la distancia total multiplicando el número de vueltas por la distancia del recorrido más la distancia extra para vueltas parcialmente completadas. **Registrar en metros.**



Velocidad: Carrera de Agilidad de 10 Metros

Objetivo:

Correr lo más rápido posible y cambiar de dirección rápidamente entre dos líneas.

Propósito:

La carrera de agilidad de 10 metros mide la velocidad de movimiento, agilidad y control corporal.



Preparándose para la prueba

Suministros:

- Temporizador o cronómetro
- 2 conos
- Medidor
- Dos pequeños objetos (bolas, pufs o bloques).

Espacio y configuración:

En una superficie plana y antideslizante, utiliza conos para marcar dos líneas separadas por 10 metros. Coloca dos accesorios en la línea de salida.

Protocolo de pruebas

Antes de la Prueba

- **Explica:** Esta es una prueba para ver qué tan rápido puedes correr y cambiar de dirección. Recogerás las bolas y correrás de un lado a otro a máxima velocidad.
- **Demostrar:** Completar la carrera a un ritmo lento y mostrar al atleta cómo recoger y colocar los accesorios.
- Empieza por situarte detrás de la línea de salida con dos accesorios en la línea.
- Toma un accesorio, corre hasta la línea opuesta y coloca el accesorio sobre la línea (sin tirarlo).
- Corre de vuelta a la línea de salida, toma el segundo accesorio, corre hasta la línea opuesta y colócalo en el suelo.
- Corre de vuelta a la línea de salida.
- **Práctica:** Deja que el atleta recorra el patrón una vez mientras practica recogiendo y colocando los accesorios.

Instrucciones de la prueba

- **Prueba de inicio:** Corre tan rápido como puedas y te cronometraré. ¿Listo? ¡Vamos!
- **Empieza a cronometrar** cuando digas "Ya".
- **Anima:** Anima al atleta a correr lo más rápido posible, hacer giros rápidos y correr hasta la meta.
- **Deja de cronometrar** cuando el atleta cruza la línea tras colocar ambos bloques.
- **Repite:** Haz el examen 2 veces con al menos 3 minutos de descanso entre intentos.

Registro del Puntaje

Anota el tiempo que tarda en completar la carrera de ida y vuelta en **segundos**. Se toma en cuenta el mejor intento.

Potencia: Salto Largo de pie

Objetivo:

Saltar lo más lejos posible usando ambos pies.

Propósito:

La prueba de salto largo de pie mide la potencia de las piernas.



Registro del Puntaje

Registra la distancia saltada en **centímetros**. Se toma en cuenta el mejor intento.

Preparándose para la Prueba

Suministros:

- Cinta métrica
- Cinta de suelo, tiza o línea preexistente

Espacio y configuración:

En una superficie plana y antideslizante, marca una línea de partida con cinta, tiza o utilice una línea preexistente.

Es más fácil (aunque no necesario) medir la distancia del salto si aseguras la cinta métrica al suelo.

Protocolo de Prueba

Antes del Test

- **Explica:** Esta prueba evalúa la fuerza y potencia de tus piernas. Tendrás que saltar hacia adelante lo más lejos que puedas con ambos pies. ¡Será como saltar por encima de un gran charco o de un hoyo imaginario en el suelo!
- **Demuestra:** Muéstrale al atleta 1 o 2 saltos con la técnica correcta. Concéntrate en saltar hacia adelante (lejos, largo) y no hacia arriba.
- Párate con los pies separados a la anchura de los hombros y las puntas de los pies justo detrás de la línea de salida.
- Dobra las rodillas y balancea los brazos para ayudar al movimiento hacia adelante.
- Salta hacia adelante con ambos pies al mismo tiempo y aterriza con ambos pies juntos. Mantén el equilibrio sin caerte hacia atrás.
- **Práctica:** Deja que el atleta practique 1-2 saltos.

Instrucciones de la prueba

- **Prueba de señal:** Empuja fuerte con las piernas y salta muy lejos manteniendo los pies juntos. Quédate quieto como una estatua al caer. ¿Listo? ¡Vamos!
- Ponte a un lado con la cinta métrica a mano (si aún no está sujeta al piso).
- **Anima:** Saltar hacia adelante (en lugar de hacia arriba) puede ser nuevo y difícil para algunos atletas.
- **Mide:** Marca con tiza o cinta adhesiva la parte trasera del talón más cercana a la línea de salida, donde el atleta pisa por primera vez. Mide la distancia desde la línea de salida hasta la marca del talón.
- **Repite:** Haz la prueba 2-3 veces con al menos 1 minuto de descanso entre intentos.

Equilibrio: Postura de una sola pierna

Objetivo:

Estar de pie sobre una pierna y mantener el equilibrio el mayor tiempo posible.

Propósito:

La prueba de postura de una pierna mide el equilibrio estático y el control postural.



Registro del Puntaje

Registra el tiempo completado antes de perder el equilibrio en **segundos**. Fíjate qué pierna se utilizó.

Preparándose para la prueba

Suministros:

- Temporizador o cronómetro

Espacio y disposición

Utiliza una superficie plana y antideslizante.

Coloca al atleta cerca de un objeto estable, como una pared o una silla, por seguridad. No deberían usarlo como soporte durante la prueba.

Protocolo de pruebas

Antes de la prueba

- **Explica:** *Vamos a ver cuánto tiempo puedes mantener el equilibrio sobre una sola pierna. El objetivo es permanecer lo más quieto posible, sin mover las manos ni poner el pie en el suelo.*
- **Demostrar:** Mostrar al atleta la forma correcta para estar de pie sobre una pierna sin sujetarse.
- Ponte de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y las manos en las caderas. Ponte cerca de algo estable por si acaso.
- Coloca un pie contra la parte interna de la rodilla opuesta. Si te resulta muy difícil, no pasa nada si doblas la rodilla y simplemente mantienes el pie levantado del suelo. Mantén la pierna de apoyo recta y la mirada al frente.
- **Práctica:** Deja que el atleta practique la posición de pie con cada pierna y la mantenga durante unos segundos.

Instrucciones de la prueba

- **Prueba de equilibrio:** *Levanta el pie y mantén el equilibrio sobre una sola pierna. Voy a cronometrar cuánto tiempo puedes mantener el equilibrio sin moverte. ¿Listo? ¡Ya!*
- **Elige una pierna:** El atleta puede empezar con cualquiera de las dos piernas, pero asegúrate de anotar cuál es.
- **Comienza a cronometrar** una vez que esté en la posición correcta y en equilibrio.
- **Anima:** Elogia al atleta por mantenerse concentrado.
- **Detén el cronómetro** cuando el atleta mueva el pie de apoyo, el pie levantado toque el suelo o pierda contacto con la rodilla, las manos se separen de las caderas o se agarre a algo para mantener el equilibrio.
- **Repite:** Realiza la prueba dos veces, una con cada pierna.

Flexibilidad: Flexibilidad de Hombros de Apley Modificada

Objetivo:

Tocar las yemas de los dedos detrás de la espalda.

Propósito:

La prueba de Flexibilidad de Hombros de Apley Modificada mide la rotación y el rango de movimiento del hombro.

Preparándose para la prueba

Suministros:

- Regla o cinta métrica

Registro del Puntaje

Registra la distancia entre las yemas del dedo medio como un número negativo, o la superposición entre las yemas como un número positivo. **Registra la distancia en pulgadas o centímetros. Fíjate en qué brazo estaba arriba (derecho o izquierdo).**



Protocolo de pruebas

Antes de la Prueba

- **Explica:** Esta prueba evalúa la flexibilidad de tus hombros. Intentarás juntar las yemas de los dedos detrás de la espalda. Un brazo pasa por encima del hombro, mientras que el otro sube desde abajo.
- **Demuestra:** Muestra el movimiento lentamente y mantén la posición durante unos segundos.
- Ponte de pie con la espalda recta y levanta una mano. Dobla el codo de modo que apunte hacia arriba y lleva la mano hacia abajo por la espalda. La palma debe tocar la espalda de manera que los dedos apunten hacia abajo.
- Lleva el otro brazo detrás de la parte baja de la espalda. Dobla el codo de manera que apunte hacia abajo. La palma debe quedar orientada en dirección opuesta a la espalda y los dedos deben apuntar hacia arriba.
- Haz que las yemas de los dedos de ambas manos se toquen o queden lo más cerca posible entre sí.
- **Práctica:** Deja que el atleta practique la posición dos veces antes de realizar la prueba. Guía suavemente sus brazos si es necesario.

Instrucciones para la prueba

- **Prueba de flexión:** Estira lentamente los brazos hacia atrás como si intentaras rascarte la espalda. Intenta que las yemas de los dedos se toquen; yo mediré qué tan cerca están. ¿Listo? ¡Ya!
- **Anima:** Elogia el buen esfuerzo y los movimientos lentos; esto puede ser un reto para los atletas.
- Una vez que comience, el **atleta debe mantener su mejor posición** durante 2 a 3 segundos mientras tú mides.
- **Mide:** Usa una regla o una cinta métrica para medir la distancia entre el centro de las yemas de los dedos, o el solapamiento de las yemas.
- **Repite:** Realiza la prueba en ambos lados, de modo que cada brazo quede primero arriba y luego abajo.

Flexibilidad: Pasar de Estar Sentado a Estirar Modificado

Objetivo:

Estirarse hacia adelante lo más posible con las piernas rectas..

Propósito:

La prueba de flexión sentada modificada mide la flexibilidad de los isquiotibiales y la zona lumbar.



Registro del Puntaje

Registra un alcance antes de la línea de base como un número negativo, o un alcance más allá de la línea de base como un número positivo. **Registra la distancia en pulgadas o centímetros. Se toma en cuenta el mejor intento.**

Preparándose para la prueba

Suministros:

- Cinta métrica
- Cinta para suelo, tiza o línea preexistente

Espacio y configuración:

Marca una línea de 24 pulgadas en el suelo usando cinta adhesiva, tiza o usa una línea preexistente. Esta es la base.

Fija una cinta métrica perpendicular a la línea de base con el extremo de la cinta al menos 10 pulgadas a un lado de la línea de base. Esta es la línea de medición.

Protocolo de pruebas

Antes de la prueba

- **Explica:** Esta prueba verifica cuán flexibles o 'flexibles' son tus piernas y la zona lumbar. Te sentarás en el suelo y estirarás la mano hacia adelante todo lo que puedas manteniendo las piernas rectas.
- **Demuestra:** Muestra al atleta cómo sentarse y estirar la mano de la forma correcta. Haz 2-3 repeticiones lentas.
- Quítate los zapatos y siéntate en el suelo con las piernas rectas y separadas, formando una V (pies separados por unos 35 cm). Coloca los talones justo detrás de la línea base. Extiende los brazos hacia adelante con una mano sobre la otra, palmas hacia abajo. Los dedos deben empezar en la línea de medición entre las piernas.
- Mantén las piernas rectas, extiende la mano hacia adelante despacio lo máximo posible y desliza las manos a lo largo de la línea de medición. Mantén la posición de máximo estiramiento durante 1-2 segundos.
- **Práctica:** Deja que el atleta practique estirándose lentamente hasta adelante 2-3 veces. Da consejos sencillos como *mantener las piernas rectas* o *extender las piernas despacio y suavemente, sin rebotes*.
- **Precaución:** Si el atleta no puede estirar completamente las piernas o siente dolor, anímalo a mantener las "rodillas suaves" y ligeramente dobladas. Anota esto en la hoja de puntuación.

Instrucciones para la prueba

- **Prueba de alcance:** Estírate hacia adelante lentamente tan lejos como puedas y mantén la posición. Inhala y, al exhalar, estírate hacia adelante. Mantén las piernas rectas. Yo mediré hasta dónde llegas. ¿Listo? ¡Ya!
- El atleta se estira hacia adelante con ambas manos a lo largo de la línea, manteniendo la distancia más lejana.
- **Anima:** Elogia el movimiento lento y las piernas rectas. ¡Anímalos!
- **Mide:** Cuando lleguen al punto más lejano, mide la distancia en la línea donde llegan las yemas de los dedos.
- **Repite:** Haz la prueba 3 veces con al menos 30 segundos de descanso entre cada intento.

Fuerza Muscular: Fuerza de Agarre de Manos

Objetivo:

A apretar el dinamómetro de agarre con la máxima fuerza posible.

Propósito:

La prueba de Fuerza de Agarre de Manos mide la fuerza de la mano y el antebrazo y es un indicador de la fuerza muscular general.



Registro del Puntaje

Anota el número que aparece en el dial del dinamómetro en **libras o kilogramos. Anota qué mano se utilizó.** Se toma en cuenta el mejor intento.

Preparándose para la prueba

Suministros:

- Dinamómetro de agarre manual

Protocolo de pruebas

Antes de la prueba

- **Explica:** Esta prueba comprueba cuán fuertes son tus músculos. Vas a apretar la herramienta de fuerza de agarre con todas tus fuerzas.
- **Demuestra:** Muestra al atleta cómo sujetar y apretar el dinamómetro.
- Ajusta el dinamómetro para el atleta para que sus dedos se enrosquen alrededor del centro del mango. Pon el dial en cero.
- El codo está doblado a 90 grados y el brazo debe mantenerse cerca del costado del cuerpo.
- **Práctica:** Deja que el atleta practique con cada mano y da feedback para asegurarte de que su técnica es correcta.

Instrucciones de la prueba

- **Elige una mano:** El atleta puede empezar con cualquiera de las dos manos, pero asegúrate de anotar cuál.
- **Prueba de contracción:** ¡Aprieta con toda la fuerza que puedas y mantén la contracción durante 5 segundos! ¿Listo? ¡Ya!
- **Anima:** Cuenta en voz alta durante 5 segundos. ¡Anima al atleta para que dé lo mejor de sí!
- **Restablecer:** Siempre restablece el dinamómetro a cero antes de la siguiente contracción.
- **Repetir:** Realiza la prueba dos veces con cada mano, con al menos 30 segundos de descanso entre cada intento.

Fuerza Muscular: Curl de Abdomen con Máxima Repetición

Objetivo:

Realizar tantos curl de abdomen continuos como sea posible usando la forma correcta.

Propósito:

La prueba de Máxima Repetición mide la fuerza y resistencia abdominales.

Preparándose para la prueba

Suministros:

- Mat
- Metrónomo (opcional)

Espacio y configuración:

Utiliza una superficie plana y limpia. Se puede usar un metrónomo para proporcionar un ritmo continuo que los participantes deben seguir, sin embargo, esto es opcional.

Protocolo de pruebas

Antes de la prueba

- **Explica:** Esta prueba comprueba la fuerza de tus músculos abdominales haciendo curl de abdomen. Harás tantos curl de abdomen como puedas sin parar.
- **Demuestra:** Muestra la forma correcta de hacer los curl de abdomen y haz algunas repeticiones a un ritmo lento y constante.
- Recuéstate en el mat con las rodillas dobladas y los pies planos en el suelo. Las manos descansan en la parte delantera de los muslos.
- Levanta lentamente los hombros y la cabeza mientras deslizas las manos hasta que las yemas de los dedos toquen las rodillas. Baja lentamente hasta que la cabeza toque el mat.
- **Práctica:** Deja que el atleta practique 2-3 curl de abdomen. Da feedback para corregir su técnica.

Instrucciones de la prueba

- **Prueba de referencia:** Haz tantos curl de abdomen como puedas seguidos usando la técnica correcta. Contaré cuántos haces. ¿Listo? ¡Ya!
- El atleta debe mantener un ritmo constante, aproximadamente un curl de abdomen cada 3 segundos, sin detenerse ni hacer pausas.
- Cuenta solo las repeticiones que se realicen con la técnica correcta.
- **Anima:** ¡Anima al atleta con palabras positivas! Contar en voz alta también puede ser motivador.
- **Detén** la prueba cuando el atleta se detenga o haga una pausa, o cuando no utilice la técnica correcta para los abdominales durante dos repeticiones seguidas. Esto podría deberse a que:
 - Los hombros no se levantan
 - Las yemas de los dedos no llegan a las rodillas
 - La cabeza no toca el mat
 - Los pies se levantan del suelo

Registro del Puntaje

Anota el número de repeticiones usando la forma correcta.

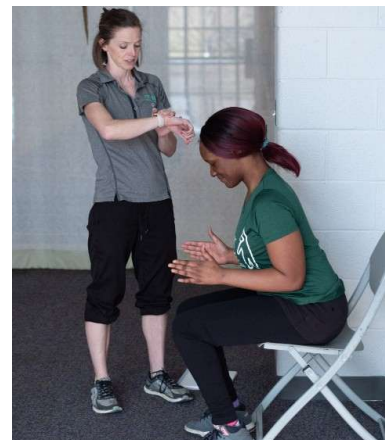
Fuerza Muscular: Prueba Cronometrada de Sentarse y Levantarse

Objetivo:

Realizar 10 levantamientos desde la posición sentada lo más rápido posible.

Propósito:

La prueba Cronometrada de Sentarse y Levantarse mide la fuerza muscular y la resistencia de la parte inferior del cuerpo.



Preparándose para la prueba

Suministros:

- Temporizador o cronómetro
- Silla o banco

Espacio y configuración:

Utiliza una superficie plana y antideslizante. Coloca la silla o el banco contra una pared si es posible; también se pueden usar gradas.

Protocolo de pruebas

Antes de la prueba

- **Explica:** Esta prueba evalúa la fuerza de tus piernas. Tendrás que levantarte y sentarte 10 veces lo más rápido que puedas sin usar las manos.
- **Demuestra:** Muéstrale al atleta algunas repeticiones a un ritmo moderado, haciendo hincapié en levantarse y sentarse completamente sin usar los brazos para impulsarse.
- Siéntate en la silla o banco con los pies planos en el suelo, aproximadamente a una distancia de las caderas
- Mantén los brazos doblados a 90 grados y los codos pegados al cuerpo.
- Ponte de pie del todo y luego vuelve a sentarte completamente.
- **Práctica:** Deja que el atleta practique 2-3 repeticiones de los movimientos.

Instrucciones de la prueba

- **Prueba de señal:** Prueba de señal: Voy a cronometrar para ver qué tan rápido puedes sentarte y levantarte 10 veces. ¡Sin usar las manos! ¿Listo? ¡Ya!
- **Empieza a cronometrar** cuando el atleta inicie el primer movimiento para levantarse.
- **Anima:** Es útil contar las repeticiones en voz alta y recordarle que se mantenga erguido y que no use las manos.
- **Detén el cronómetro** cuando el atleta se siente después de la décima vez que se levante.
- **Repite:** Realiza la prueba dos veces con al menos un minuto de descanso entre cada intento.

Registro del Puntaje

Anota el tiempo que tardas en hacer 10 repeticiones, en **segundos**. Se toma en cuenta el mejor intento.

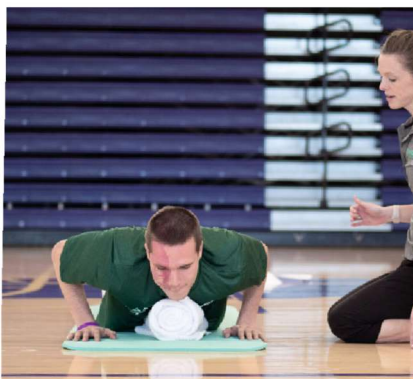
Fuerza Muscular: Máxima Repetición de Flexiones

Objetivo:

Realizar tantas flexiones continuas como sea posible usando la forma correcta.

Propósito:

La Máxima Repetición de Flexiones mide la fuerza muscular y la resistencia de la parte superior del cuerpo.



Preparándose para la prueba

Suministros:

- Esterilla (opcional)
- Bola pequeña o objeto blando (opcional)
- Metrónomo (opcional)

Espacio y configuración:

Utiliza una superficie plana y limpia. Para ayudar a los atletas a usar la forma correcta, se puede colocar una pelota pequeña o un objeto blando (por ejemplo, una toalla enrollada) bajo el pecho.

Protocolo de pruebas

Antes de la prueba

- **Explica:** Esta prueba evalúa la fuerza de los músculos de la parte superior del cuerpo mediante flexiones. Harás tantas flexiones como puedas sin detenerte.
- **Demuestra:** Muéstrale al atleta la postura correcta para hacer flexiones y haz unas cuantas repeticiones a un ritmo constante.
 - Coloca las manos planas en el suelo, debajo de los hombros, y los brazos rectos. Las piernas deben estar estiradas y las puntas de los pies en el suelo.
 - Mantén el cuerpo recto y nivelado, desde la cabeza hasta los talones. Las caderas no deben bajarse y las nalgas no deben levantarse.
 - Bájate hasta que los codos estén doblados a 90 grados o el pecho toque la pelota/toalla, y luego empuja hacia arriba hasta que los brazos estén rectos.
- **Práctica:** Deja que el atleta haga 2-3 flexiones. Dale feedback como *contrae el abdomen, estira el cuerpo y manténlo firme, mantén un buen ritmo.*

Instrucciones de la prueba

- **Prueba de referencia:** Haz tantas flexiones como puedas seguidas, manteniendo la técnica correcta. Yo contaré cuántas haces. ¿Listo? ¡Ya!
- El atleta debe mantener un ritmo constante sin descansar ni detenerse con frecuencia.
- Cuenta solo las repeticiones que se realicen con la técnica correcta.
- **Anima:** ¡Usa palabras positivas y recuérdale al atleta que respire!
- Si el atleta pierde la técnica durante la prueba, recuérdale cómo corregirlo o guíale suavemente.
- **Detén** la prueba cuando el atleta se detenga o haga una pausa de más de 5 segundos, o no utilice la técnica correcta para las flexiones durante dos repeticiones seguidas. Esto podría deberse a que:
 - Baja o levanta las caderas
 - No estira completamente los brazos al empujar hacia arriba
 - Dobla las rodillas
 - No baja lo suficiente

Registro del puntaje

Anota el número de flexiones completadas usando la forma correcta.

Fuerza Muscular: Flexiones Isométricas

Objetivo:

Mantener una posición de flexión (plancha alta) el mayor tiempo posible.

Propósito:

La prueba de flexiones isométricas mide la fuerza y resistencia muscular de la parte superior del cuerpo y la estabilidad del core.

Esta prueba es una alternativa a la flexión de máxima repetición.



Preparándose para la prueba

Suministros:

- Temporizador o cronómetro
- Mat

Protocolo de pruebas

Antes de la prueba

- **Explica:** *Vamos a ver cuánto tiempo puedes mantenerte fuerte como una tabla en posición de flexión.*
- **Demuestra:** Muéstrale al atleta la postura correcta para hacer flexiones y manténla durante unos segundos.
 - Coloca las manos con las palmas hacia abajo en el suelo, debajo de los hombros, y los brazos rectos. Las piernas deben estar estiradas y las puntas de los pies en el suelo.
 - Desde la cabeza hasta los talones, mantén el cuerpo recto y nivelado. Las caderas no deben bajarse y el trasero no debe levantarse.
- **Práctica:** Deja que el atleta practique la posición de flexión y la mantenga durante unos segundos. Dale indicaciones como: *aprieta el abdomen, empuja con los pies y las manos, y estira el cuerpo para que se vea largo y fuerte.*

Instrucciones de la prueba

- **Prueba de referencia:** *"Voy a cronometrar para ver cuánto tiempo puedes mantener la posición de flexión. Mantén el cuerpo firme. ¿Listo? ¡Ya!"*
- **Empieza a cronometrar** una vez que estén en la posición correcta, con el cuerpo recto.
- **Anima:** Recuérdale al atleta que respire mientras mantiene la posición recta y anímalo por ser tan fuerte y por esforzarse tanto.
 - Si el atleta empieza a perder la forma durante la prueba, recuérdale cómo corregirla o guíalo con delicadeza.
- **Detén el cronómetro** cuando el atleta no mantenga la forma correcta durante 5 segundos. Esto podría deberse a que:
 - Baje o levante las caderas
 - Doble los brazos
 - Doble las rodillas
- **Repite:** Si el atleta desea realizar varios intentos, haz la prueba 2 veces con al menos 3 a 5 minutos de descanso entre cada intento.

Registro del Puntaje

Anota el **número de segundos** que el atleta mantuvo la posición correcta. Se utiliza el mejor intento.

Fuerza Muscular: Flexiones Isométricas Sentadas

Objetivo:

Levantar el cuerpo desde una posición sentada y mantenerlo el mayor tiempo posible.

Propósito:

La prueba de flexiones isométricas sentadas mide la fuerza muscular y la resistencia de la parte superior del cuerpo. Esta prueba es una alternativa a la prueba isométrica de flexiones para atletas que usan silla de ruedas o no pueden asumir una posición de flexiones.

Registro del Puntaje

Anota el **número de segundos** que el atleta mantuvo la posición correcta.

Preparándose para la prueba

Suministros:

- Temporizador o cronómetro
- Silla de ruedas o silla con reposabrazos



Protocolo de pruebas

Antes de la prueba

- **Explica:** *Vamos a ver cuánto tiempo puedes mantenerte firme en la posición de flexión usando los reposabrazos de tu silla.*
- **Demuestra:** Muéstrale al atleta la técnica para hacer flexiones sentadas y mantener la posición durante unos segundos
 - Coloca las manos en los reposabrazos y empuja hacia arriba hasta que los brazos estén completamente estirados y la parte inferior del cuerpo se levante del asiento.
 - No se deben usar los pies para empujar ni para sostener el cuerpo.
- **Práctica:** Deja que el atleta practique la posición de flexión y la mantenga durante unos segundos. Dale indicaciones como: estira los brazos, empuja con las manos o no apoyes el peso en los pies.

Instrucciones de la prueba

- **Prueba de resistencia:** *Voy a cronometrar para ver cuánto tiempo puedes mantener la posición de flexión. Mantén el cuerpo levantado del asiento y los brazos rectos. ¿Listo? ¡Ya!*
- **Comienza a cronometrar** una vez que esté en la posición correcta, con el cuerpo levantado del asiento.
- **Anima:** Recuérdale al atleta que respire mientras mantiene la posición elevada y anímalo por ser tan fuerte y por dar un gran esfuerzo.
 - Si el atleta comienza a perder la forma durante la prueba, recuérdale cómo corregirla o guíalo con delicadeza.
- **Detén el cronómetro** cuando el atleta no mantenga la forma correcta durante 5 segundos. Esto podría deberse a que:
 - Dobra los brazos y la parte inferior del cuerpo toca el asiento
 - Utiliza los pies para impulsarse
- **Repite:** Si el atleta desea realizar varios intentos, haz la prueba 2 veces con al menos 3 a 5 minutos de descanso entre cada intento.

Grabación y Aplicaciones

Manual de Evaluación de Mejoramiento Físico para Adultos de Olimpiadas Especiales



Hoja de Registro de la Evaluación Física para Adultos

Nombre del atleta: _____ Fecha de la Evaluación: _____

Nombre de la Prueba	Puntaje				Notas (Adaptaciones, Indicaciones usadas, etc.)
Equilibrio sobre una sola pierna (seg) Anota el tiempo que se mantiene la posición, redondeado al <u>segundo</u> más cercano.	Derecha		Izquierda		
Caminata, carrera o empuje de 6 minutos (m) La distancia recorrida al caminar es el número total de vueltas × 30 metros + la distancia adicional tras la última vuelta completa. Anota la distancia redondeada al <u>metro</u> más cercano.					
Flexión sentada modificada (pulgadas/cm) (+/-) Anota la distancia desde las yemas de los dedos hasta la línea de base (negativo) o más allá de la línea de base (positivo) en <u>pulgadas o centímetros</u> . Anota "0" si las yemas de los dedos apenas tocan la línea de base.	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3		
Flexibilidad del Hombro de Apley Modificada (pulgadas/cm) Anota la distancia entre las puntas de los dedos medios (negativo) o el solapamiento de las mismas (positivo) en <u>pulgadas o centímetros</u> . Anota "0" si las yemas de los dedos apenas se tocan entre sí.	Derecha		Izquierda		
Elevación del Tronco (pulgadas/cm) Anota la distancia desde la barbilla hasta el piso en <u>pulgadas o centímetros</u> . Si el atleta no puede levantarse del piso en absoluto, anota "0".	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3		
Salto de Largo Parado (pulgadas/cm) Anota la distancia saltada en <u>pulgadas o centímetros</u> para cada intento.	Prueba 1		Prueba 2		
Carrera de Agilidad de 10 metros (segundos) Anota el tiempo en <u>segundos</u> para cada intento.	Prueba 1		Prueba 2		
Número Máximo de Repeticiones de Abdominales (#) Anota el número total de abdominales completados con la forma correcta.					
Fuerza de Agarre Manual (lb/kg) Anota la puntuación de cada intento en la mano izquierda y derecha, redondeando a la <u>libra o al kilogramo</u> más cercano.	Derecha		Izquierda		
	Prueba1	Prueba 2	Prueba1	Prueba2	
Máximo de Repeticiones de Flexiones (#) Anota el número de flexiones realizadas con la técnica correcta.					
Flexión Isométrica (seg) Anota el tiempo total en que se mantiene la posición correcta, redondeado al <u>segundo</u> más cercano.					

Sentarse y Levantarse Cronometrado (seg)

Anota el tiempo total para realizar las 10 repeticiones, redondeado al segundo más cercano.

--

--

Tarjeta de Puntuación del Atleta: Conoce tus Puntuaciones

¡Entiende y aprovecha los resultados de tu evaluación física para alcanzar un estado físico óptimo! Tu entrenador completará esta ficha de resultados contigo para que te la lleves a casa.

Nombre del Atleta: _____ Fecha: _____

Nombre de la Prueba	Mi mejor Puntuación	Cómo me Siento al Respecto (Encierro Uno en Círculo)	Mi Puntuación Objetivo
		😊 😊 😐 😞	
		😊 😊 😐 😞	
		😊 😊 😐 😞	
		😊 😊 😐 😞	
		😊 😊 😐 😞	

Consejos para Mejorar tu Estado Físico:

1. ¡Muévete más!

¡Tu objetivo de actividad física en Fit 5 es **hacer ejercicio al menos 5 días a la semana!** Intenta sumar los minutos de actividad que realizas durante una semana y compara tus resultados.

Consulta estos recursos de Olimpiadas Especiales para obtener ideas e inspiración sobre ejercicios:

- [Tarjetas y Videos de Ejercicios de Fit 5](#)
- [Escuela de Fuerza](#)
- [Acondicionamiento Físico a través del Deporte](#)

¡No olvides realizar un calentamiento y enfriamiento dinámicos antes y después de cada entrenamiento, práctica o competencia!

2. Come sano y Mantente Hidratado

Una buena nutrición e hidratación te proporcionarán energía, mejorarán tu recuperación, promoverán tu resistencia y te ayudarán a llevar un estilo de vida saludable. ¡Procura beber agua todos los días y comer alimentos de los 5 grupos alimenticios!

Consulta estos recursos para información nutricional e inspiración:

- [Guía Fit 5](#)

- [Escuela de Fuerza: Zona de Snacks](#)
- [Mejoramiento Físico a través del Deporte](#)

Tarjeta de Puntaje del Atleta de Homeplay

Cada deporte requiere diferentes habilidades físicas, y cada atleta tiene intereses, fortalezas y áreas de mejora distintas. Utiliza la lista a continuación para ver cómo cada prueba de fitness se relaciona con tu deporte y tu vida diaria.

Área de prueba	Con qué ayuda	Donde uso esto en mi deporte	Dónde uso esto en la vida diaria
Equilibrio	Mantener el equilibrio cuando te mueves, giras o caes		
Resistencia	Tener suficiente energía para seguir adelante durante los partidos o los entrenamientos		
Flexibilidad	Mover el cuerpo de manera segura y controlada		
Velocidad y Agilidad	Saltar, empujar, lanzar o permanecer quieto sin caerse		
Fuerza y Poder	Correr rápido, reaccionar con rapidez y cambiar de dirección durante los partidos		

Resultados de Fitness en la Práctica de Entrenamiento

Las pruebas de aptitud física son una herramienta muy útil, no solo para evaluar el nivel actual de los atletas, sino también para orientarlos hacia sus próximos objetivos. Una vez completadas las pruebas, así es como puedes aprovechar al máximo los resultados:

- **Habla con tus atletas sobre la prueba:** Una vez finalizada la sesión de pruebas, es buena idea averiguar qué les pareció a los atletas. A continuación te presentamos un par de preguntas de reflexión que podrías utilizar para hablar sobre la sesión con tus atletas.
 - *¿De qué te sentiste orgulloso (dar lo mejor de ti, animar a tus compañeros de equipo, batir un nuevo récord personal) durante la prueba?*
 - *¿Qué te gustaría hacer de manera diferente (mantener la calma, hidratarte más antes de la prueba, dosificar tus fuerzas, preguntar sobre las instrucciones) la próxima vez?*
- **Celebra tus fortalezas y establece metas:** Destaca lo que cada atleta hace bien para fomentar la confianza, y luego trabajen juntos para identificar las áreas que se pueden mejorar. Usa los resultados para crear metas personalizadas y motivadoras que se puedan seguir a lo largo del tiempo.
- **Comparte los resultados con los atletas y supervisa el progreso a lo largo del tiempo:** Repite las pruebas con regularidad para supervisar las mejoras y ajustar el entrenamiento. Incluso los pequeños avances merecen ser celebrados, ya que demuestran que el atleta está mejorando su condición física y ganando confianza.
- **Más allá de los números:** Las pruebas de aptitud física también pueden ser una excelente manera de reconocer y motivar:
 - El esfuerzo y la participación
 - La superación de la ansiedad o el hecho de intentar algo nuevo
 - El aprendizaje de la técnica correcta o de cómo completar una prueba
- **Crea tus propios puntos de referencia para el equipo:** Considera la posibilidad de establecer tus propios puntos de referencia para el equipo. El seguimiento de los promedios a lo largo del tiempo le brinda a tu grupo una percepción personalizada del progreso y ayuda a orientar la planificación del programa.
- **Educar a atletas y a quienes los apoyan:** Ayuda a los atletas y a quienes los apoyan a comprender cómo una mejor condición física les ayuda a alcanzar sus metas deportivas, ya sea desarrollando fuerza para lanzar más lejos o aumentando la resistencia para mantenerse activos por más tiempo durante la competencia.
- **Consulta a expertos cuando sea necesario:** Para obtener orientación sobre cómo interpretar los resultados, diseñar planes de entrenamiento seguros o adaptar las actividades físicas a las necesidades de tus atletas, consulta con:
 - Entrenador de acondicionamiento físico de Olimpiadas Especiales: un profesional certificado en acondicionamiento físico o salud, capacitado para trabajar con atletas de Olimpiadas Especiales
 - El staff de tu Programa de Olimpiadas Especiales. Es posible que puedan ponerte en contacto con un director clínico de FUNfitness que pueda brindarte apoyo adicional
 - Recursos específicos para cada deporte, proporcionados por [Olimpiadas Especiales](#) o por el organismo rector de tu deporte

Las Pruebas de Aptitud Física en Contexto: El Enfoque Integral del Atleta

Las pruebas de aptitud física nunca deben considerarse de manera aislada. La aptitud física de un atleta, sus niveles de actividad física, sus habilidades motoras fundamentales y su comprensión del movimiento están todos interrelacionados, y cada elemento desempeña un papel en su desarrollo integral. Estos componentes actúan en conjunto para promover una salud positiva, el desarrollo de habilidades y la participación permanente en el deporte y la vida cotidiana.

