

Medición y evaluación de la condición física: batería de test Eurofit

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
 Diplomado en Magisterio: Educación Física
 (España)

Alejandro José Gálvez Garrido
agalvez1983@hotmail.com

Resumen

Es un hecho común oír hablar de test, batería, prueba, perfil, examen, etc. en el ámbito de la motricidad como en el ámbito psicológico. No obstante, resulta obvio que la intención que mueve al investigador o pedagogo a realizar una medición de la motricidad es la de adentrarse en el conocimiento de los sujetos bajo su cargo. Acertar a destacar sus características, sus potencialidades, sus debilidades, en definitiva a conocerlos. En la siguiente revisión se muestran los test que conforman la batería Eurofit, aceptada por el Consejo de Europa para la medición de la condición física dentro del ámbito escolar.

Palabras clave: Condición física. Test motores. Eurofit

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 141 - Febrero de 2010

1 / 1

1. Batería de test Eurofit

La batería europea de pruebas Eurofit, basada en el principio de deporte para todos del Consejo de Europa, tiene como principal objetivo motivar a los niños para que participen con regularidad y placer de las actividades físicas y deportivas. Las pruebas que se describen en la batería Eurofit, administradas a más de 50.000 escolares europeos, son simples, poco costosas y de fácil realización ya sea en la escuela, o bien fuera del ámbito de la enseñanza como por ejemplo, en clubs deportivos...

En la siguiente tabla se reflejan las cualidades físicas que dicha batería abarca, y que posteriormente se describirán de forma detallada:

Aptitud Física Relacionada con el rendimiento	Coordinación	
	Potencia	
	Resistencia cardiorrespiratoria	
	Fuerza	Aptitud Física relacionada con la salud
	Resistencia muscular	
	Medidas antropométricas	
	Flexibilidad	
	Velocidad	
	Equilibrio	

Esquema de las cualidades físicas valoradas por la batería Eurofit (Consejo de Europa, 1983)

1.1. Test motores

El siguiente cuadro refleja pormenorizadamente cada uno de los test motores, así como la cualidad que miden y las características básicas de los mismos:

Prueba	Factor	Descripción
Equilibrio Flamenco	Equilibrio corporal.	Mantener el equilibrio sobre un pie en una madera (3 cm.).
Tapping test	Velocidad miembro	Golpe de placas durante 25 ciclos.

	superior.	
Flexión de tronco sentado	Flexibilidad.	Flexión del tronco, sentado, piernas extendidas.
Salto de longitud pies juntos	Fuerza explosiva.	Salto de longitud sin impulso.
Tracción en dinamómetro	Fuerza estática.	Tracción de un brazo con el dinamómetro.
Abdominales	Fuerza-resistencia.	Flexionar unos 45°.
Flexión mantenida en suspensión	Fuerza isométrica.	Suspensión con brazos flexionados.
Carrera de ida y vuelta (10x5 m.)	Velocidad de desplazamiento.	Realizar 10 veces el recorrido de 5 metros.

A continuación se detallan cada uno de estos test de forma concreta:

a.1. Equilibrio Flamenco (García, 2001): Este test mide el equilibrio corporal general.

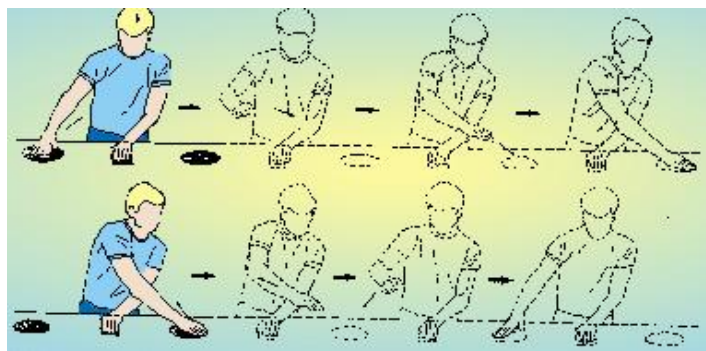
- **Terreno:** Terreno liso y antideslizante.
- **Descripción:** Equilibrio sobre un pie en una barra de tamaño previamente determinado durante 1'.
- **Valoración de la prueba:** Se contabiliza el número de ensayos que ha necesitado el ejecutante (no las caídas) para lograr mantener el equilibrio durante un minuto. Ejemplo: si ha necesitado 5 ensayos, se asignan 5 puntos.



a.2. Tapping test - golpeo de placas (García, 2001): El objetivo principal de este test es medir la velocidad segmentaria de la extremidad superior.

- **Terreno:** No definido.
- **Descripción:**
 - **Posición Inicial:** El ejecutante ha de colocarse delante de la mesa con los pies ligeramente separados. Debe situar su mano *no dominante* sobre el rectángulo y la otra mano sobre uno de los círculos.
 - **Desarrollo:** Al sentir la señal " preparado ... ya!! Ha de tocar alternativamente los 2 círculos un total de 25 veces cada uno con la mano dominante, tan rápido como pueda.
 - **Finalización:** La prueba finaliza en el contacto número 50, momento en el cual se detiene el cronómetro.

- **Valoración de la prueba:** Se registrarán los segundos y décimas de segundos invertidos en la prueba. Se anota el mejor de los 2 tiempos realizados.



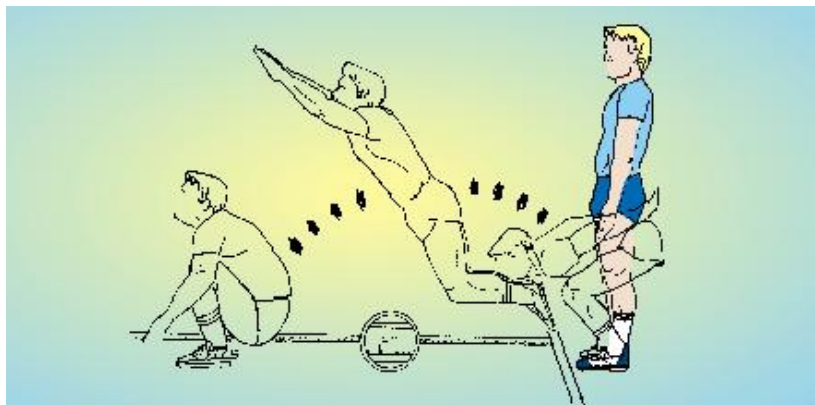
a.3. Flexión de tronco en posición de sentado (García, 2001): Mediante este test se mide la flexibilidad del tronco.

- **Terreno:** Superficie antideslizante.
- **Descripción:**
 - **Posición Inicial:** El ejecutante descalzo, se ha de sentar enfrente del cajón con las piernas completamente extendidas y las plantas de los pies en completo contacto con la pared del cajón.
 - **Desarrollo:** Flexionar el tronco hacia adelante sin doblar las piernas, y extender los brazos y las palmas de la mano sobre la regla, ha de tratar de llegar lo más lejos posible.
 - **Finalización:** El ejecutante, en el momento en que llega a la posición máxima, ha de permanecer inmóvil durante 2 segundos para que se pueda registrar el resultado conseguido.
- **Valoración de la prueba:** El registro se hará en centímetros y milímetros. Se anota el mejor de los 2 resultados.



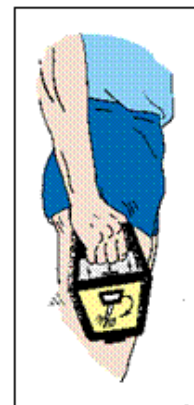
a.4. Salto de longitud pies juntos (García, 2001): Mediante este test podemos determinar la potencia de las piernas.

- **Terreno:** Superficie plana y antideslizante, con una línea dibujada en el suelo.
- **Descripción:**
 - **Posición Inicial:** El ejecutante ha de situarse derecho con los pies ligeramente separados y la punta de los pies detrás de la línea de salida.
 - **Desarrollo:** Ha de tomar impulso para saltar, flexionando las piernas y empujando con los brazos desde detrás hacia adelante. Se salta haciendo una rápida extensión de las piernas y estirando los brazos hacia adelante.
 - **Finalización:** En el momento de la caída, el ejecutante ha de mantener los pies en el mismo sitio donde ha tomado contacto con el suelo sin perder el equilibrio.
- **Valoración de la prueba:** Se registrará la distancia en centímetros. Hay que anotar el mejor de los 2 resultados.



a.5. Dinamometría manual (García, 2001): El objetivo principal es medir la fuerza estática.

- **Terreno:** No definido.
- **Materia necesario:**
 - Dinamómetro de presión adaptable con precisión de hasta 0.5 Kg.
- **Descripción:**
 - **Posición Inicial:** El ejecutante ha de sujetar el dinamómetro con su mano más fuerte, con el brazo totalmente estirado y separado del cuerpo.
 - **Desarrollo:** Al escuchar la señal " preparado...ya!", debe ejercer presión con la mano doblando los dedos todo lo que pueda.
 - **Finalización:** Cuando la marca quede registrada en el dinamómetro se debe dejar de ejercer presión.
- **Valoración de la prueba:** Se anota el mejor de los intentos. Se registra la marca en kilogramos y fracciones de 0,5 kg.



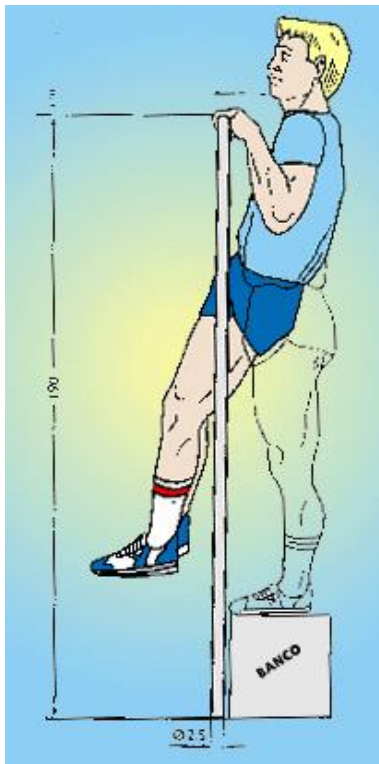
a.6. Abdominales en 30 segundos (García, 2001): El objetivo principal es medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

- **Terreno:** Superficie plana y lisa.
- **Material necesario:** Un cronómetro con precisión de centésimas de segundo.
- **Descripción:**
 - **Posición Inicial:** El ejecutante ha de colocarse en decúbito supino con las piernas flexionadas 90°, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante ha de sujetarle los pies para fijarlos al suelo.
 - **Desarrollo:** Al oír la señal del observador "preparado...ya!", el ejecutante ha de tratar de hacer el mayor número de repeticiones posibles, tocando siempre con los codos las rodillas y con la espalda en la colchoneta. El ayudante contará en voz alta el número de repeticiones.
 - **Finalización:** Cuando hayan pasado 30 segundos, el observador indicará al ejecutante que la prueba ha finalizado.
- **Valoración de la prueba:** Se registra el número de repeticiones realizadas correctamente.



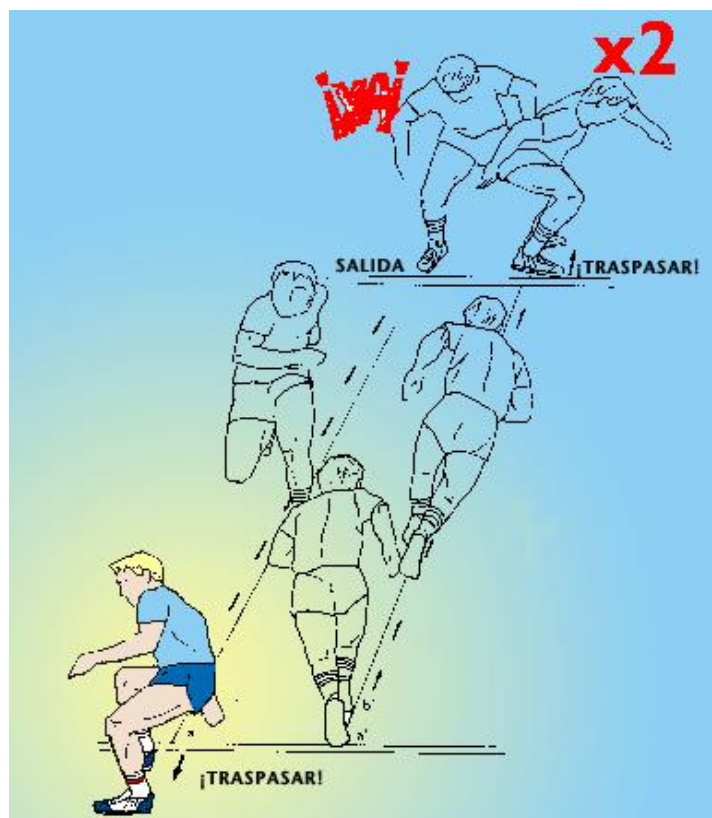
a.7. Flexión mantenida en suspensión (García, 2001): El objetivo principal es medir la fuerza resistencia de los brazos.

- **Terreno:** No definido.
- **Descripción:**
 - **Posición Inicial:** El ejecutante ha de subir al banco y agarrarse a la barra con los dedos dirigidos hacia adelante.
 - **Desarrollo:** Los brazos se doblan completamente y la barbilla se sitúa por encima de la barra, sin tocarla. A partir del momento en que los pies pierden contacto con el banco, el ejecutante ha de mantener esta posición durante el máximo tiempo posible.
 - **Finalización:** En el momento en que la barbilla baja por debajo del nivel de la barra, se acabará la prueba.



a.8. Carrera de ida y vuelta 10 x 5 metros (García, 2001): Con este test se pretende medir la velocidad de desplazamiento del sujeto y la agilidad.

- **Terreno:** Superficie plana, que no resbale, con 2 líneas paralelas a 5m de distancia una de la otra y con unos márgenes exteriores de 5m.
- **Descripción:**
 - **Posición Inicial:** Al sentir la señal " preparado ", el ejecutante debe situarse detrás de la línea de salida.
 - **Desarrollo:** Al oír la voz de " ya! ", ha de salir al sprint (máxima velocidad) para traspasar con los 2 pies, las líneas dibujadas a 5m de distancia. Cada línea debe traspasarse 5 veces.
 - **Finalización:** En el último desplazamiento, habrá de de traspasar la línea de salida. En ese momento se parará el cronómetro.
- **Valoración de la prueba:** Se registrarán los segundos y décimas de segundos invertidos en realizar la prueba.



1.2. Test de resistencia

En este caso se realizará una sola prueba para determinar la resistencia del sujeto.

b.1. Course Navette de 20 metros

El objetivo de esta prueba es medir la potencia aeróbica máxima.

- **Terreno:** Espacio llano con 2 líneas paralelas de a 20 m de distancia y con unos márgenes exteriores de 1 metro como mínimo.
- **Descripción:**
 - **Posición Inicial:** Los ejecutantes han de colocarse detrás de la línea de salida, a 1 m de distancia unos de otros.
 - **Desarrollo:** Se pone en marcha el magnetófono. Al escuchar la señal sonora, los ejecutantes se desplazarán hasta la línea opuesta (20m), traspasándola y esperando a oír la siguiente señal sonora. Hay que tratar de seguir el ritmo marcado por el magnetófono.
 - **Finalización:** El ejecutante tratará de seguir el ritmo impuesto por la cinta sonora, el mayor tiempo posible. La prueba acabará en el momento en que sea incapaz de seguir el ritmo de la señal sonora.
- **Valoración de la prueba:** Se registrarán los paliers y medias fracciones de paliers. Se anotará el último palier o período anunciado antes de que el ejecutante, hay abandonado la prueba.



Bibliografía

- Antón, J.L. y Cols. (1989) *Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Bases de aplicación*. Málaga. Unisport.
- Becerro, M. (1989) *El niño y el deporte*. Madrid: Santonja.
- Blázquez Sánchez, D. (1990) *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Conseil de L'Europe (1989) EUROFIT. *Revista de Investigación, Docencia, Ciencia, Educación Física y Deportiva*, 12-13: 8-49.
- García Manso, J.M. y cols. (1996) *Bases teóricas del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Gymnos.
- García Baena, J. y cols. (2001) *Programa Eurofit: Archivo informático*. Madrid: MEC.
- González, J. (1992) *Fisiología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Mc Graw Hill - Interamericana de España.
- Hahn, E. (1988) *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hernández, R. (1989) *Morfología funcional Deportiva. Sistema Locomotor*. Barcelona: Paidotribo.
- Legido, J.C.; Segovia, J.C.; y Ballesteros, J.M. (1996) *Valoración de la condición física por medio de test. Test de campo y su valoración*. Madrid: Ediciones Pedagógicas.
- Mora, J. (1989) *Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor*. Cádiz. Diputación de Cádiz.
- Mora, J. (1995). *Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico*. Granada. COPLEF Andalucía.
- Navarro, F. (1997) *Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento. Master en alto rendimiento deportivo. Centro Olímpico de estudios superiores*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Naranjo, J. y Centeno, R. (2000). *Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo*. Sevilla: Wanceulen.

Otros artículos sobre [Entrenamiento deportivo](#)

Recomienda este sitio

		Buscar
revista digital · Año 14 · Nº 141 Buenos Aires, Febrero de 2010 © 1997-2010 Derechos reservados		