

2.3.3 Evaluación: Adaptación De La Batería Eurofit

Una de las herramientas de control en el proceso de nuestra investigación ha sido la batería Eurofit de aptitud física.

Elegimos este tipo de batería, ya que está basada en el principio de “deporte para todos” del consejo de Europa, y no pretende en absoluto, detectar talentos precoces ni incitar a la competición. Además se trata de test simples de fácil realización.

Sin embargo, hemos encontrado en el proceso de nuestra práctica, ciertas dificultades al trasladar la batería tal y como está definida a nuestros usuarios, por lo que nos hemos visto obligados a realizar ciertas adaptaciones.

Para la confección de las pruebas de control, nos hemos basado en los trabajos referidos por Guerra (2005). En este estudio se concluye que, de un total de 14 pruebas físicas testadas, sólo 8 mantenían el factor de fiabilidad esperado. Estas pruebas son:

- Dinamometría
- Salto de longitud (salto horizontal)
- Sit and reach (flexión profunda de tronco)
- Plate tapping
- Palmadas
- Velocidad 20 metros
- Carrera de ida y vuelta 10x5
- Flexión profunda.

De estas 8 pruebas, 6 se citan en la batería Eurofit, la dinamometría manual, el salto horizontal, el sit and reach, el plate tapping, los 20 metros en velocidad y la carrera de ida y vuelta 10x5, y a su vez, de estas 6 adaptamos 2.

La primera prueba que adaptamos fue la prueba de flexibilidad ya que en lugar de utilizar el sit and reach que marca Eurofit, utilizamos la flexión profunda, entendiendo que la ejecución para ellos resultaría más sencilla y que además el cajón utilizado era más restrictivo y dejaba menos margen para el error.

Observamos que aunque la prueba es válida, su realización resulta muy compleja y debe aprenderse anteriormente su ejecución. En muchos casos los deportistas movían los pies o no pegaban los talones al lateral del cajón por lo que había que repetir la prueba y la duración de la misma se dilataba demasiado. Por lo tanto se debería valorar la utilidad práctica de este test y compararlo con el de flexión profunda de tronco recomendado por Guerra (2005).

La segunda prueba que hemos adaptado ha sido la Course-Navette. Ésta se ejecuta en un espacio de 20 metros que el ejecutante debe completar en un tiempo marcado por unos pitidos que suenan cada cierto tiempo denominados palieres. Estos palieres comienzan a partir de 8 km/h, una velocidad que para nuestra práctica resultaba demasiado intensa para el inicio, por lo que la recortamos hasta 3 km/h en intervalos de 3 tiempos para cambiar a la siguiente velocidad, de 4 km/h, 5, etc. Este hecho nos hacía modificar completamente la prueba creando una nueva tabla de tiempos para adecuar los palieres.

Km/h	Tiempo fraccionado (segundos)	Tiempo palier 1^{er}	Tiempo palier 2^o	Tiempo palier 3^{er}
3	24"	24"	48"	1'12"
4	18"	1'30"	1'48"	2'06"
5	14,4"	2'20"	2'34"	2'49"
6	12"	3'01"	3'13"	3'25"
7	10,3"	3'35"	3'45"	3'56"
8	9"	4'05"	4'14"	4'23"
9	8"	4'31"	4'39"	4'47"
10	7,2"	4'54"	5'01"	5'08"

Tiempos y velocidades de la Course Navette modificada

Además de modificar los tiempos, es necesario modificar la ejecución de la prueba, ya que los ejecutantes con síndrome de Down no controlan el ritmo a seguir. Para solucionar este problema uno de los controladores realizaba la prueba con ellos en el centro de la fila atendiendo a los tiempos en los que

debía cubrir los 20 metros. Los ejecutantes debían completar la distancia al mismo ritmo que el controlador, no pudiendo ir por delante ni por detrás de él. En el momento en el que uno de ellos no llegase a tiempo al final del recorrido por segunda vez consecutiva, un segundo controlador apuntaba el palier en el que esto sucedía, terminando así la prueba.

La metodología para llevar a cabo la batería de control la planteamos y la planificamos como una sesión, para que tenga el mínimo impacto sobre la actividad cotidiana. Apoyando esto, la sesión anterior a la de la batería ha de estar planificada planteando juegos que incluyan las habilidades medidas en las pruebas, es decir, juegos de salto, velocidad, ritmos mantenidos, velocidad manual y estiramientos.



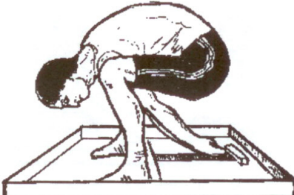
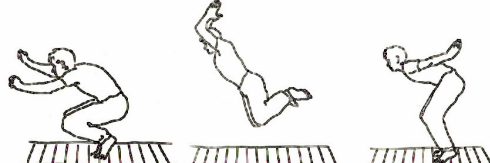
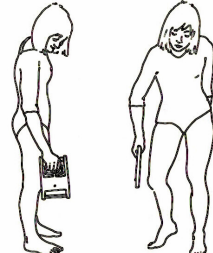
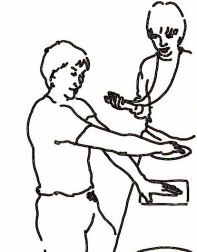
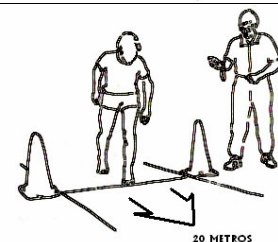
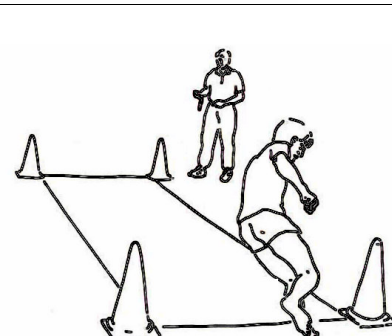
Course-Navette.

En la sesión de control, planteamos un calentamiento inicial de movilidad articular y estiramientos similar al de las demás sesiones, introduciendo además un ensayo de la Course Navette andando y corriendo, manteniendo todos la línea horizontal y aprendiendo el giro mirando siempre al mismo sitio para evitar la sobrecarga de una sola pierna.

Una vez hecho el calentamiento, entramos de lleno a la realización de las pruebas, para lo que es necesario formar grupos reducidos de 3 a 5 personas, dependiendo del nivel y la capacidad de comprensión de los

ejecutantes. Las pruebas se realizarán en el orden antes establecido, realizando en todas una ejecución previa para familiarizarse con ellas y disminuir los errores por falta de comprensión asegurando así la fiabilidad de cada una.

La sesión tipo quedaría de esta manera:

Ficha sesión TEST de CAMPO	
	<p>FLEXIÓN PROFUNDA</p> <p>Utilizamos el cajón de flexión profunda para crear la situación inicial del test, trataremos de empujar el taco de madera a través de nuestras piernas hacia atrás sobre el metro. Para los niños más pequeños utilizaremos la tabla de adaptación.</p> <p>Material: Cajón de flexión profunda, metro de papel y taco de madera.</p>
	<p>SALTO HORIZONTAL</p> <p>Desde parado con los pies sobre la línea saltar hacia delante todo lo posible cayendo de manera equilibrada.</p> <p>Material: Colchoneta específica de salto</p>
	<p>DINAMOMETRÍA MANUAL</p> <p>Con el dinamómetro apretar el aparato con brazos y piernas estirados, agarrándolo como un maletín y manteniéndolo separado del cuerpo.</p> <p>Material: Dinamómetro manual</p>
	<p>GOLPEO DE PLACAS</p> <p>En la parte posterior del cajón de flexión profunda colocaremos una mano en la parte central (rectángulo) y con la otra iremos tocando alternativamente cada uno de los círculos lo más rápido posible. Se completarán 25 golpes en cada círculo y mediremos el tiempo que cuesta.</p> <p>Material: Cajón de flexión profunda, discos antideslizantes y rectángulo central.</p>
 <p style="text-align: center;">20 METROS</p>	<p>VELOCIDAD</p> <p>Correr 20 metros lo más rápido posible con una salida libre hasta la línea de meta.</p> <p>Material: Cinta métrica y cronómetro.</p>
	<p>COURSE-NAVETTE</p> <p>Todos juntos manteniendo una línea horizontal delimitada por el controlador de tiempo, deberemos recorrer el circuito marcado con la velocidad que determine el cronómetro. Cuando los participantes se cansen se irán quedando atrás. En el momento en que no se llegue al final del circuito a la vez que los demás (cuando suene el pitido) dos veces consecutivas, se marcará el palier en el que esto ha sucedido y se terminará la prueba.</p> <p>Material: Cronómetro, cinta métrica, conos y cuadro de tiempos.</p>

