

ADAPTACIÓN DE TÉCNICAS A DIFERENTES EDADES O NIVELES

El desarrollo de las cualidades físicas básicas constituye un elemento fundamental dentro del ámbito de la educación física y el deporte. En la actualidad, diversos autores coinciden en concebirlas como un conjunto de componentes inherentes al individuo que permiten el desarrollo de la motricidad en sus distintas manifestaciones. En este sentido, autores como Bascón (2010), Redondo (2011), Rosa-Guillamón y García-Canto (2017), así como Chiluisa y Loaiza (2019), aportan diferentes perspectivas que enriquecen su conceptualización.

Desde el contexto español, Bascón (2010) define las cualidades físicas básicas como acciones o movimientos motrices que se desarrollan de manera natural en todas las personas, siendo esenciales para la adquisición de aprendizajes motores futuros. En esta misma línea, Redondo (2011) las concibe como manifestaciones fisiológicas innatas, susceptibles de medición y de mejora mediante programas adecuados de enseñanza. Este autor las clasifica en cuatro componentes principales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Por su parte, Rosa-Guillamón y García-Canto (2017) amplían esta visión al considerar las cualidades físicas como capacidades relacionadas con el ejercicio físico que integran aspectos aeróbicos, anaeróbicos, musculoesqueléticos, motores, de coordinación y de composición corporal. En consonancia con lo anterior, Chiluisa y Loaiza (2019) destacan su relación directa con la salud, señalando que un adecuado nivel de condición física contribuye significativamente a la adopción de estilos de vida saludables. A partir del análisis de estas aportaciones, se retoma la propuesta de Redondo (2011), debido a su claridad y aplicabilidad en contextos educativos, ya que plantea que las cualidades físicas básicas pueden ser evaluadas mediante instrumentos cuantitativos, como pruebas físicas o test de campo. En este marco, se describen de la siguiente manera:

Resistencia: Capacidad del organismo para mantener un esfuerzo físico durante el mayor tiempo posible.

Fuerza: Capacidad de los músculos para generar tensión y vencer o sostener una resistencia.

Velocidad: Capacidad para ejecutar movimientos o desplazarse en el menor tiempo posible.

Flexibilidad: Grado de amplitud de movimiento que puede alcanzar una articulación.

En relación con la evaluación de estas cualidades, es importante destacar que, dentro del campo de la actividad física, su medición se ha desarrollado desde hace varias décadas mediante pruebas básicas de condición física y mediciones corporales. Con el avance de la ciencia, estas evaluaciones han evolucionado, dando lugar a diversas baterías de test físicos que permiten valorar de manera más precisa el estado físico de los individuos.

Diversos autores, como Martínez (2003), Ruiz Nebrera (2009), Gamboa (2012) y Secchi, García y Rodolfo (2016), coinciden en que un test físico implica la ejecución de tareas motrices estandarizadas, diseñadas para grupos específicos según su edad y contexto (educativo o deportivo). Estas pruebas se caracterizan por contar con protocolos definidos que garantizan su correcta aplicación y la validez de los resultados. En este sentido, Martínez (2003) señala que las cualidades físicas básicas son más accesibles a la medición debido a su naturaleza cuantificable, a diferencia de otras cualidades motrices como la agilidad, la coordinación y el equilibrio, cuya evaluación resulta más compleja por su carácter cualitativo.

Asimismo, Secchi, García y Rodolfo (2016) destacan que la aplicación de test de aptitud física es una herramienta ampliamente conocida por los docentes de educación física, cuya finalidad principal es obtener información objetiva sobre el estado físico de los estudiantes. No obstante, en la práctica, se observa que muchos docentes no aplican estas pruebas de manera sistemática o no seleccionan los instrumentos más adecuados según la edad y características de los alumnos, lo que limita el aprovechamiento de los resultados obtenidos.

Por otro lado, existe cierta controversia respecto a la utilidad de estas evaluaciones. Mientras algunos docentes consideran que sus resultados tienen poca relevancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, los entrenadores deportivos las valoran como un recurso diagnóstico fundamental para diseñar programas de entrenamiento que favorezcan el desarrollo de las cualidades físicas. Finalmente, diversos estudios, como los de Ureña, Ureña y Alarcón (2008), Ruiz (2010), Portela y Rodríguez (2012) y Ayán (2013), coinciden en la importancia de evaluar las cualidades físicas desde edades tempranas, con el objetivo de conocer el nivel de desarrollo del individuo y prever su posible rendimiento futuro. En este sentido, Ayán (2013) enfatiza la necesidad de seleccionar baterías de test adecuadas, considerando tanto la edad de los participantes como el contexto en el que se aplican, ya sea educativo o deportivo.

Referencia:

Duran-Lluisaca, C. L., Aldas-Arcos, H. G., & Heredia-León, D. A. (2020, 14 noviembre). Evaluación de capacidades físicas básicas en edades tempranas orientada a la iniciación deportiva. Revisión literaria. Duran-Lluisaca | Polo del Conocimiento. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1923/3790>