

Ejemplo Informe de Áreas de trabajo a nivel Nacional



INFORME INDIVIDUAL VALORACION CONDICION FISICA

Nombre: [Redacted]
 Grupo: 95
 Federación:



Fecha de Test: 13/12/2011
 Período de Test: Concentración CAR - Diciembre 2011

TESTS FISICOS

Altura de salto - CMJ (cm)	32.8
Altura de salto - DJ 22 (cm)	34.1
Tiempo en 10-m (s)	1.87
Velocidad Maxima (km/h)	28.2
Cambio de direccion / L-run Derecha (s)	2.63
Cambio de direccion / L-run derecha (%)	-28.9
Cambio de direccion / L-run Izquierda (s)	2.54
Cambio de direccion / L-run Izquierda (%)	-26.4
Fitness Aerobico Intermitente (km/h)	19.5
Velocidad 1er servicio (km/h)	141.0

DATOS ANTROPOMETRICOS

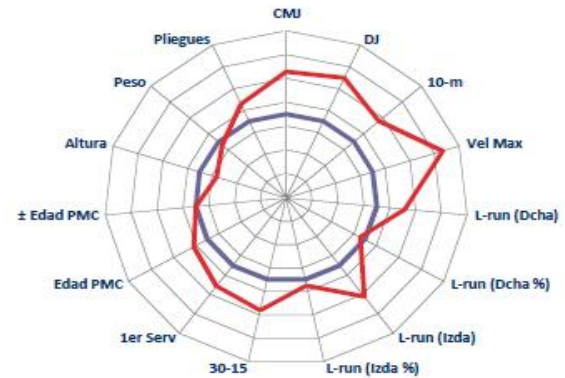
Edad	13.7
Edad al PMC	12.4
± Edad al PMC	1.3
Altura (cm)	159.3
Peso (kg)	50.4
Piegues	64.8

Comparacion con el grupo

Media del grupo	Desviacion estandar	Diferencia del atleta (%)
28.1	2.6	16.6
27.2	3.5	25.5
1.97	0.08	-5.2
24.95	1.15	13.0
2.73	0.09	-3.7
-27.7	5.3	4.3
2.71	0.11	-6.3
-27.21	3.3	-3.1
18.0	1.1	8.3
131.6	8.8	7.1

13.5	0.2	1.0
12.2	0.2	1.1
1.3	0.3	0.0
162.5	4.7	-2.0
51.5	6.1	-2.2
95.4	38.6	-32.0

En el diagrama se pueden apreciar el perfil medio del grupo (línea azul), y el perfil de la jugadora (línea roja). Cuando los valores están por encima de la línea azul, significa que la deportista está por encima de los valores medios (positivo, excepto en los valores de grasa corporal [piegues]). Edad al PMC significa a qué edad la deportista alcanzó su pico máximo de crecimiento, y ± Edad al PMC el tiempo que ha pasado o que queda para el mismo.



Recomendaciones para el entrenamiento

Fuerza Explosiva	
Fuerza Reactiva	
Velocidad de Sprint	
Cambio de Dirección	X
Control Motor (equilibrio...)	X
Fitness Aerobico	
Comp. corporal (reduccion de %graso)	

Comentarios

Mejorar:
 Equilibrio estatico-dinamico
 Fuerza extensores espalda y abdomen
 Fuerza en fñadores de cadera

