

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

NOMBRE Y APELLIDOS

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

EDAD

DEPORTE

XX

RUNNING

ENTRENADOR

FECHA

RAFAEL B.

21.07.2014

VALORES DE PRESIÓN ARTERIAL

P. A. SISTÓLICA: **120**
P. A. DIASTÓLICA: **70**
F.C. REPOSO: **60**
I.C.C.: **0,71**

ESPIROMETRÍA EN REPORO

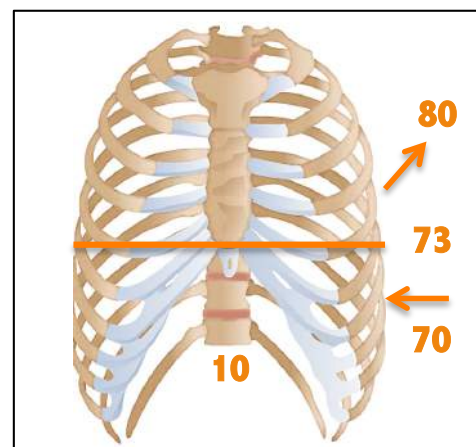
LITROS/MIN.: **500**

NOTA: 8

EVAL. PERÍMETRO TORÁCICO

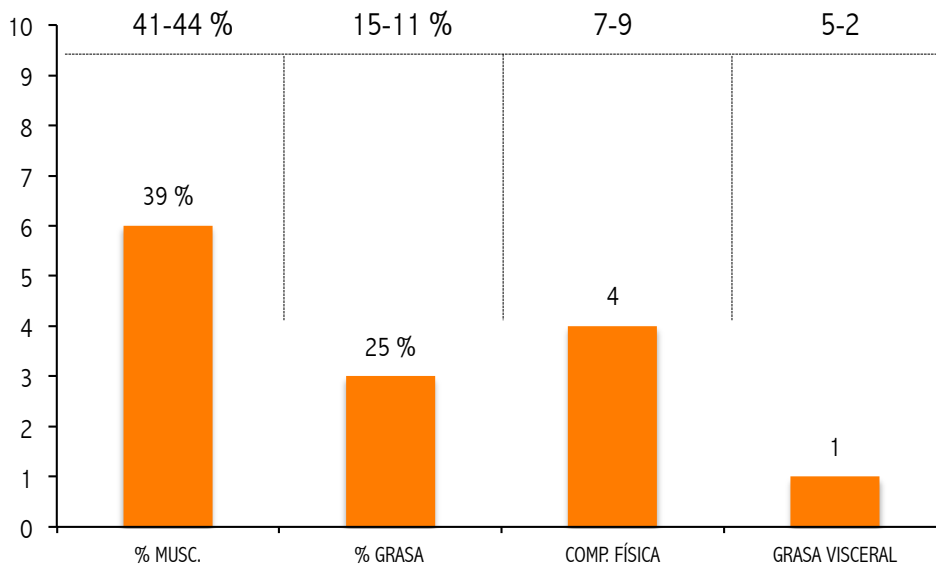
REPOSO : **73**
INSPIRACIÓN: **80**
ESPIRACIÓN: **70**
DIFERENCIA: **10**

NOTA: 10



COMPOSICIÓN CORPORAL

VALOR IDEAL

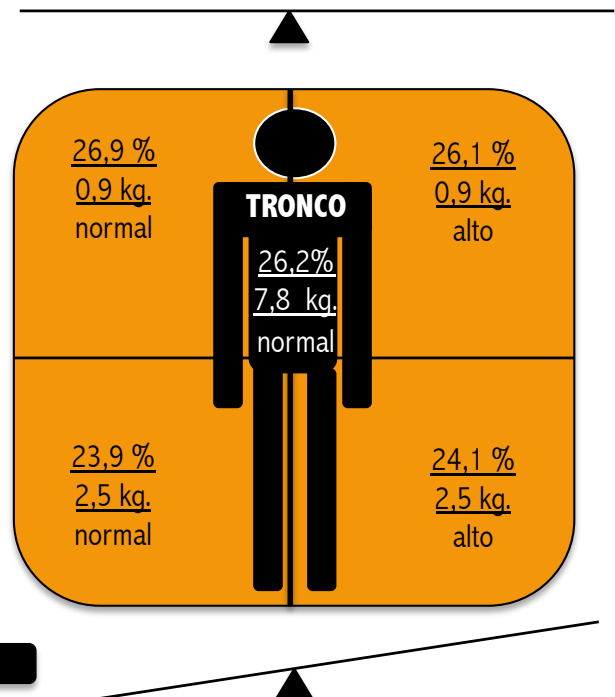
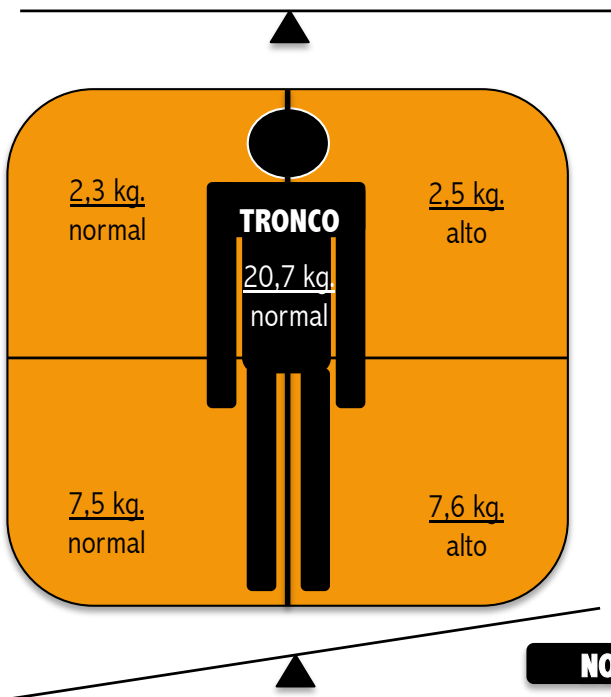


NOTA

NOTA: 6

MASA MAGRA SEGMENTAL

GRASA SEGMENTAL



NOTA: 6

EVALUACIÓN DE RANGOS DE MOVIMIENTOS - FLEXIBILIDAD

SÓLEO:	0	ADUCTOR:	1
GEMELO:	1	PSOAS:	1
TIBIAL ANTERIOR:	1	LUMBARES:	0,5
GLÚTEO:	1	PECTORAL MAYOR:	0,5
CUÁDRICEPS:	1	HOMBROS FLEX.:	0,5
ISQUIOTIBIALES:	1	HOMBROS EXT.:	0,5

NOTA: 9

EVALUACIÓN FUERZA MUSCULAR

CUÁDRICEPS

ISQUIOTIBIALES

GLÚTEO

ADUCTOR

NOTA: **7**

NOTA: **7**

OK

OK



PESO LEVANTADO: **100 kg.**

PESO LEVANTADO: **35 kg.**

NOTA: 7

ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO

ATLETA	1000 m.	
XXXXXXXXXX	Tiempo (seg)	Tiempo (el km)
	236	3:56'

TABLA DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO – SEGÚN TEST DE 1000 MTS

ATLETA: XXXXXXXXXXXXX **MARCA:** 3:56

		300	400	500	800	1000	
A6	100%	1 : 19	1 : 45	2 : 12	3 : 30	4 : 23	A6
A5	95%	1 : 23	1 : 51	2 : 18	3 : 41	4 : 37	A5
A4	90%	1 : 28	1 : 57	2 : 26	3 : 54	4 : 52	A4
A3	85%	1 : 33	2 : 4	2 : 35	4 : 8	5 : 9	A3
	80%	1 : 39	2 : 12	2 : 44	4 : 23	5 : 29	
A2	75%	1 : 45	2 : 20	2 : 55	4 : 41	5 : 51	A2
	70%	1 : 53	2 : 30	3 : 8	5 : 1	6 : 16	
A1	65%	2 : 1	2 : 42	3 : 22	5 : 24	6 : 45	A1
	60%	2 : 12	2 : 55	3 : 39	5 : 51	7 : 18	

ESTIMACIÓN DE MARCAS EN COMPETICIÓN

ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO

NOTA: 8

 MARCA EN 5 KM : **00:21:51** MARCA EN 10 KM : **00:46:16**

 MARCA EN 21 KM : **01:51:00** MARCA EN 5 KM : **03:56:00**

		MUJERES						
CAJONES SAL.		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º
TIEMPO		40	45	50	55	60	1,1	1,20
NOTA		10	8	7	5	4	3	1

		HOMBRES						
CAJONES SAL.		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º
TIEMPO		37	40	45	50	55	60	1,10
NOTA		10	8	7	5	4	3	1



ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

APOYO



IMPULSO



PIERNA L. –RODILLA



PIERNA L. TALÓN



TRONCO



BRAZOS



ALTURA DE HOMBROS



NOTA: 9

Aspectos importantes a destacar

- El poyo del pie se realiza con el metatarso, apoyo realizado correctamente.
- El impulso se realiza con la extensión de la rodilla. Ejecución técnica correcta.
- La elevación de la rodilla en la fase aérea es alta. Ejecución técnica correcta.
- El talón en la fase de recobro llega hasta el glúteo, consiguiendo la altura adecuada.
- La Inclinación del tronco es la correcta.
- La Flexión del codo es de 90°. Aprovechando así el movimiento de los brazos en la mecánica de la carrera.
- Exagerada elevación del cuerpo durante la fase de la carrera.

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

APOYO



Aspectos importantes a destacar

NOTA: 1

- El apoyo del pie se realiza con el metatarso, apoyo realizado correctamente.

Corrección:

- No hay corrección técnica, ya que el apoyo se realiza de manera correcta.
-

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

IMPULSO



Aspectos importantes a destacar

NOTA: 1

- El impulso se realiza con la extensión de la rodilla. Ejecución técnica correcta.

Corrección:

- No hay corrección técnica.
-

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

PIERNA LIBRE - RODILLA



Aspectos importantes a destacar

NOTA: 1

- La elevación de la rodilla en la fase aérea es alta. Ejecución técnica correcta..

Corrección:

- No hay corrección técnica, ya que la altura de la rodilla es correcta.

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

PIERNA LIBRE - TALÓN



Aspectos importantes a destacar

NOTA: 1

- El talón en la fase de recobro llega hasta el glúteo, consiguiendo la altura adecuada.

Corrección:

- No hay corrección técnica, ya que la altura del talón es correcta.
-

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

TRONCO



Aspectos importantes a destacar

- La inclinación del tronco es la correcta.

Corrección:

- No hay corrección técnica.
-

NOTA: 1

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

BRAZOS



Aspectos importantes a destacar

NOTA: 1

- La Flexión del codo es de 90° . Aprovechando así el movimiento de los brazos en la mecánica de la carrera.

Corrección:

- No hay corrección técnica.
-

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

ALTURA DE LOS HOMBROS



Aspectos importantes a destacar

NOTA: 0

- Exagerada elevación del cuerpo durante la fase de la carrera.

Corrección:

- El impulso debe ser horizontal y no vertical, para que la cadera no suba mucho no mas de 8 cm.