

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

NOMBRE Y APELLIDOS

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

EDAD

DEPORTE

xx

NATACIÓN

ENTRENADOR

FECHA

VERONIKA L.

21.07.2014

VALORES DE PRESIÓN ARTERIAL

P. A. SISTÓLICA: **130**

P. A. DIASTÓLICA: **70**

F.C. REPOSO: **55**

I.C.C.: **0,81**

EVAL. PERÍMETRO TORÁCICO

REPOSO : **78**

INSPIRACIÓN: **80**

ESPIRACIÓN: **77**

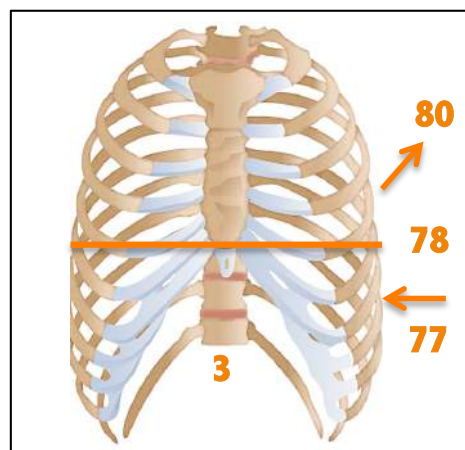
DIREFENCIA: **3**

NOTA: 3

ESPIROMETRÍA EN REPORO

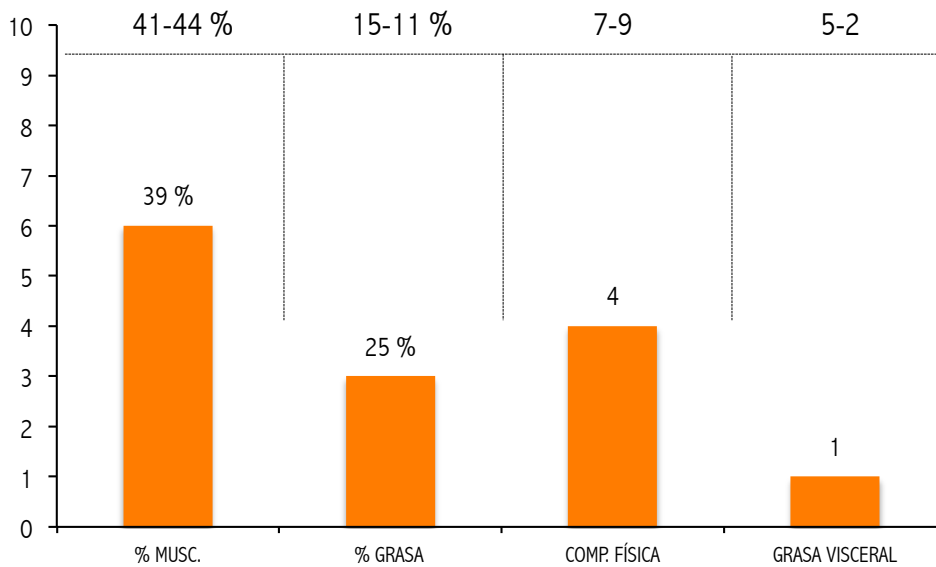
LITROS/MIN.: **500**

NOTA: 6



COMPOSICIÓN CORPORAL

VALOR IDEAL

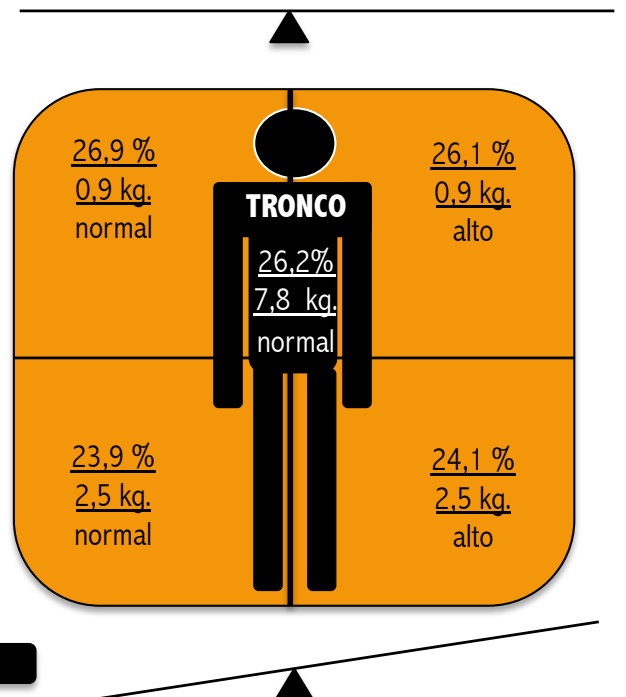
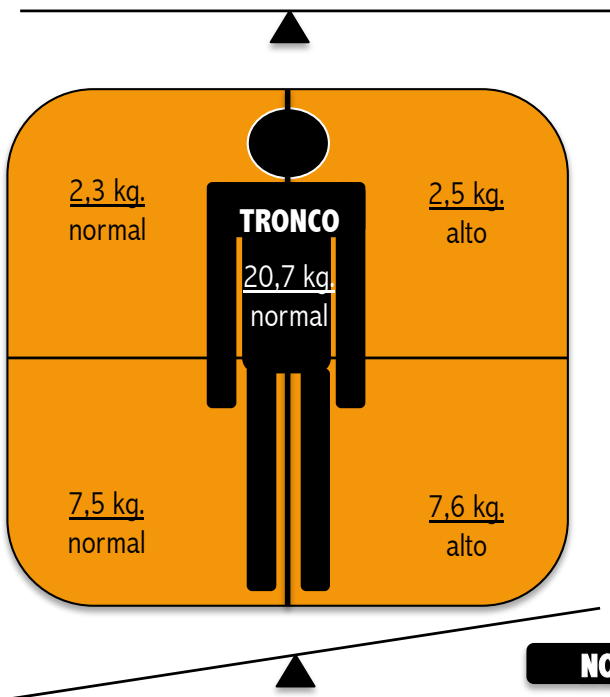


NOTA

NOTA: 6

MASA MAGRA SEGMENTAL

GRASA SEGMENTAL



NOTA: 6

EVALUACIÓN DE RANGOS DE MOVIMIENTOS - FLEXIBILIDAD

TREN INFERIOR: 1

SÓLEO:	0	GEMELO:	0	TIBIAL ANTERIOS	0
GLÚTEO:	0	CUÁDRICEPS:	1	ADUCTOR:	0
PSOAS:	0	ISQUIOTIBIALES:	0		

TREN SUPERIOR: 3

HOMBROS AB - 180°:	0	HOMBROS AD - 50°:	0	FLEX. HOMBRO- 190°	0
EXT. HOMBRO - 90°	0	LUMBARES:	0	PECTORAL MAYOR:	1
ROT. INT. HOMBRO - 90° :	1	ROT. EXT. HOMBRO - 90° :	1		

NOTA: 4

EVALUACIÓN FUERZA MUSCULAR

TRÍCEPS

NOTA: **4**



LANZAMIENTO: **2 mts.**

DORSALES

NOTA: **2**



DOMINADAS: **1 Rep.**

PECTORAL

NOTA: **3**



FLEXIONES: **3 Rep.**

NOTA: 3

ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO

NADADORA	100 m.	
XXXXXXXXXX	Tiempo (seg)	Tiempo (el km)
	71	1:11'

TABLA DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO – SEGÚN TEST DE 100 MTS

NADADORA: XXXXXXXXXX MARCA: 1:11'

		50	100	200	400	500	800	1000	
A6 100%		0:36	1:11	2:22	4:44	5:55	9:28	11:50	A6
A5 95%		0:37	1:15	2:29	4:59	6:14	9:58	12:27	A5
A4 90%		0:39	1:19	2:38	5:16	6:34	10:31	13:9	A4
	85%	0:42	1:24	2:47	5:34	6:58	7:54	13:55	
A3 80%		0:44	1:29	2:57	5:55	7:24	11:50	14:47	A3
	75%	0:47	1:35	3:9	6:19	7:53	12:37	15:47	
A2 70%		0:51	1:41	3:23	6:46	8:27	13:31	16:54	A2
	65%	0:55	1:49	3:38	7:17	9:6	14:34	18:12	
A1 60%		0:59	1:58	3:57	7:53	6:48	15:47	19:43	A1

ESTIMACIÓN DE MARCAS EN COMPETICIÓN

ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO

NOTA: 9

MARCA EN 750 MTS.: **00:11:25** MARCA EN 1500 MTS.: **00:25:16**
 MARCA EN 1800 MTS.: **00:30:31** MARCA EN 3800 MTS.: **01:08:34**

	MUJERES									
PASE EN 100 m.	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
TIEMPO	1,08	1,12	1,15	1,19	1,25	1,31	1,40	1,45	1,50	1,55
NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE NADO - ESTILO CROL

ENTRADA



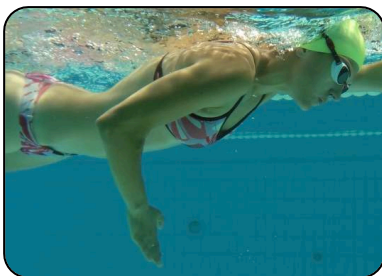
AGARRE



TIRÓN



EMPUJE



RECOBRO



PIERNAS



RESPIRACIÓN



COORDINACIÓN



NOTA: 6

Aspectos importantes a destacar:

- La entrada de la mano al agua la realiza primero con los dedos. . Ejecución técnica correcta.
- En el agarre el codo sube por encima de la mano. Ejecución técnica correcta.
- Durante el tirón realiza la acción de remada con el codo alto, activando el dorsal ancho.
- En el empuje correcta colocación de la mano hasta el finalizar el mismo. Ejecución técnica correcta.
- Durante la fase de recobro, la mano va muy cerca de la superficie. Error.
- El movimientos de piernas es asimétrico, y no llega a ser propulsivo. Error.
- La respiración se realiza en forma correcta.
- La coordinación de los brazos no es la adecuada, se queda en el agua sin apoyos. Error.

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE NADO - ESTILO CROL



Aspectos importantes a destacar:

NOTA: 1

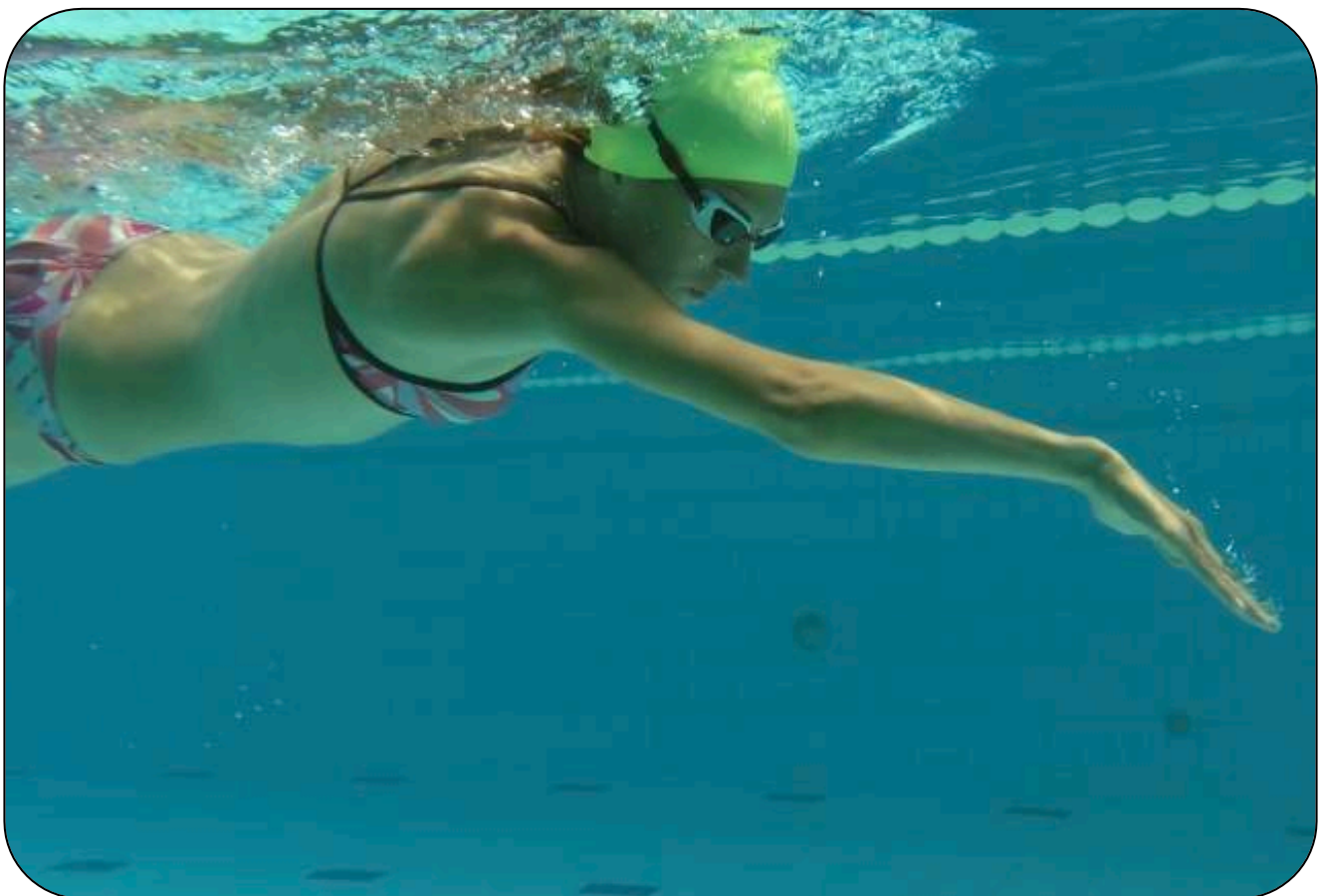
- La entrada de la mano al agua la realiza primero con los dedos. . Ejecución técnica correcta.

Criterio de Eficacia:

- La entrada al agua se realiza en el siguiente orden: Dedos, mano, antebrazo ,codo y brazo. Entran por la punta de los dedos.

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE NADO - ESTILO CROL

AGARRE:



Aspectos importantes a destacar:

NOTA: 1

- En el agarre el codo sube por encima de la mano. Ejecución técnica correcta..

Criterio de Eficacia:

- Durante el agarre el brazo se flexiona mientras se dirige hacia abajo, hasta que el codo sube por encima de la mano.

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE NADO - ESTILO CROL

TIRÓN:



Aspectos importantes a destacar:

NOTA: 1

- Durante el tirón realiza la acción de remada con el codo alto, activando el dorsal ancho..

Criterio de Eficacia:

- El barrido hacia adentro se produce por acción principal del dorsal ancho, manteniendo una flexión de unos 90º.

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE NADO - ESTILO CROL

EMPUJE:



Aspectos importantes a destacar:

NOTA: 1

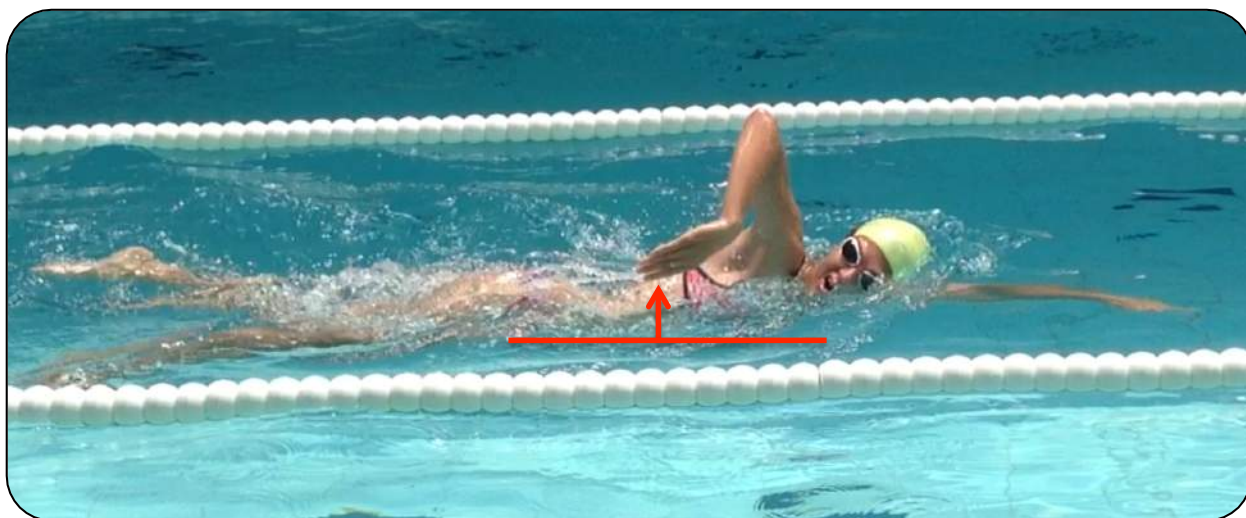
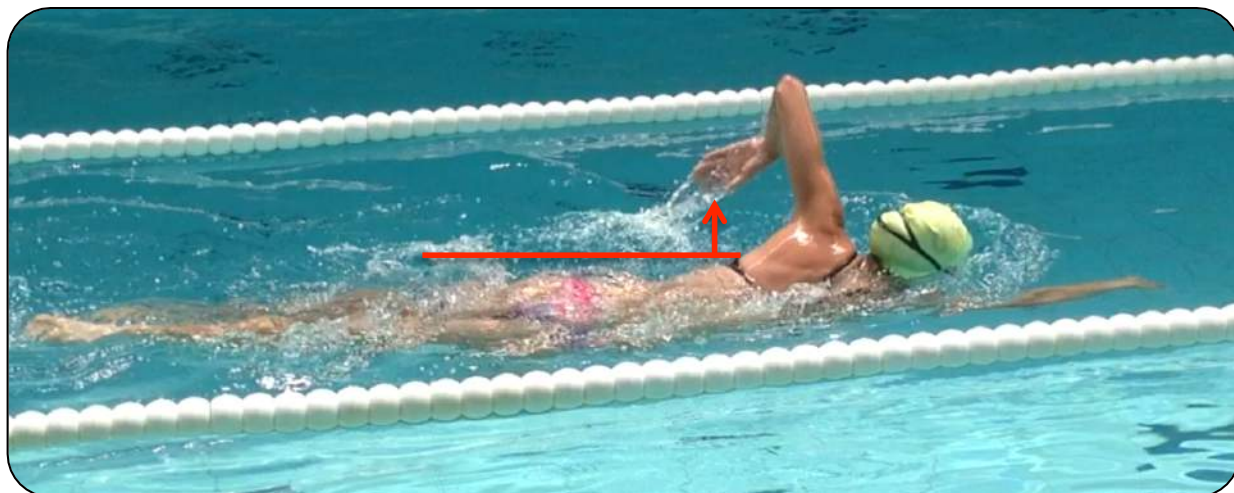
- En el empuje correcta colocación de la mano hasta el finalizar el mismo. Ejecución técnica correcta.

Criterio de Eficacia:

- El empuje finaliza cuando la mano se aproxima al muslo y el codo rompe la superficie. Antes de sacar la mano, el codo se estira.

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE NADO - ESTILO CROL

RECOBRO:



Aspectos importantes a destacar:

NOTA: 0

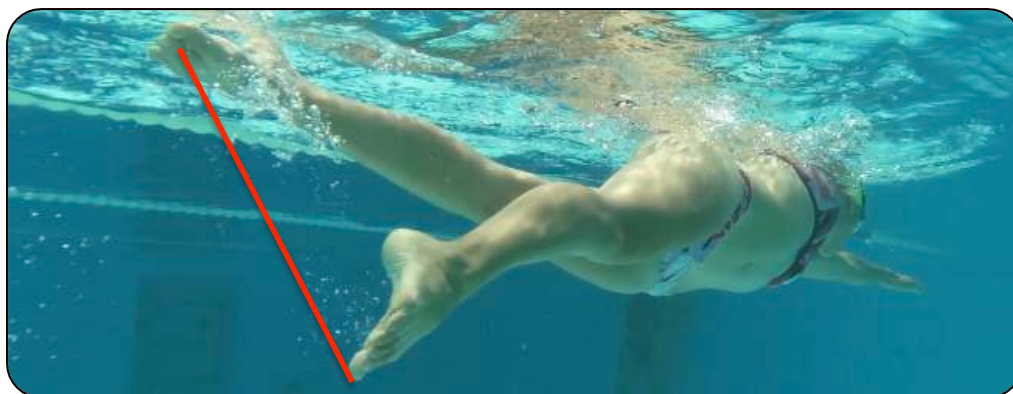
- Durante la fase de recobro, la mano se queda muy cerca de la superficie. Error.

Corrección:

- El recobro más recomendado para aguas abiertas es con el codo estirado, donde la mano pasa lejos de la superficie del agua.

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE NADO - ESTILO CROL

PIERNAS:



Aspectos importantes a destacar:

NOTA: 0

- El movimientos de piernas es asimétrico, y no llega a ser propulsivo. Error

Corrección:

- Durante el movimientos de piernas se debe buscar un batido constante, simétrico y propulsivo, empujando el agua con los empeines y realizando el movimiento desde la cadera.

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE NADO - ESTILO CROL

RESPIRACIÓN:



Aspectos importantes a destacar:

NOTA: 1

- La respiración se realiza en forma correcta..

Criterio de Eficacia:

- Al finalizar el empuje la cara rota para respirar , junto con el rolido del cuerpo.
-

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE NADO - ESTILO CROL

COORDINACIÓN:



Aspectos importantes a destacar:

NOTA: 1

- La coordinación de los brazos no es la adecuada, se queda en el agua sin apoyos. Error

Corrección:

- Para nadadores de larga distancia se recomienda nadar con una longitud de brazada más larga, estirando al máximo en cada brazada y sin quedarse sin apoyos hasta que casi entre la otra mano.
-