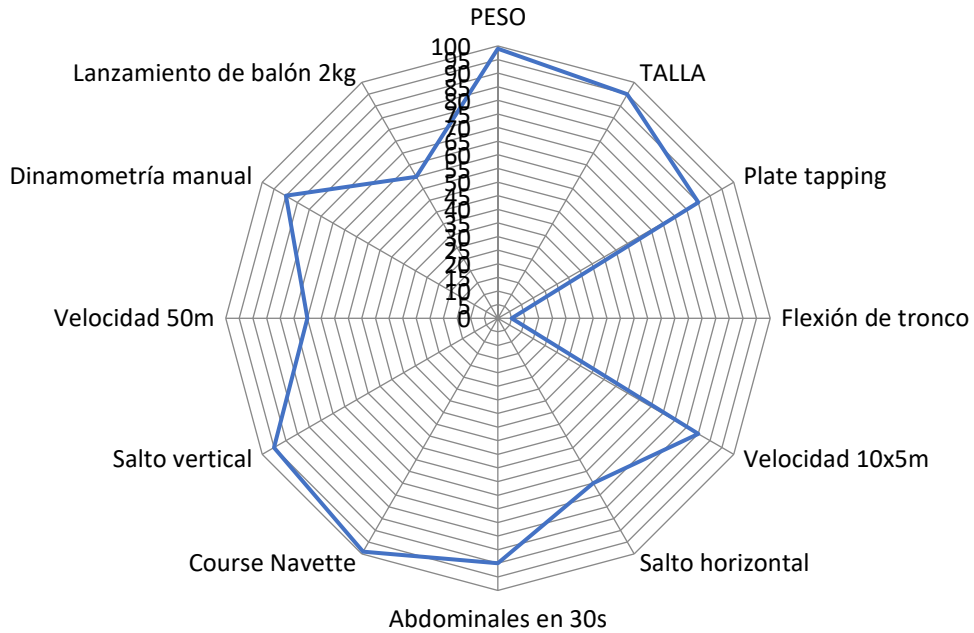


## EVOLUCIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA - BATERÍA DE TEST EUROFIT [VERSIÓN ADAPTADA]

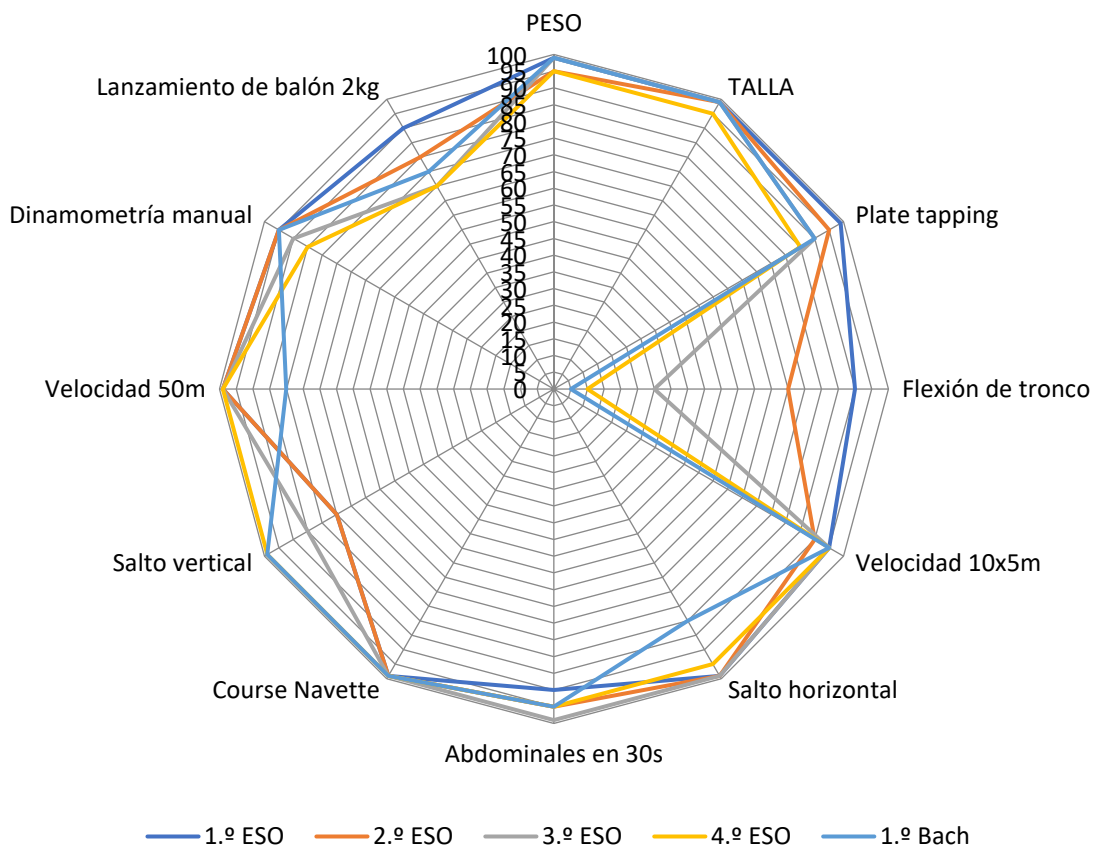
APELLIDOS: PÉREZ GARCÍA	EDAD: 17+
NOMBRE: ÁNGEL	CURSO:

**PEGA AQUÍ TU TABLA DE DATOS LONGITUDINAL Y LA GRÁFICA COMPARATIVA (ADJUNTO EJEMPLO)**

### Mi Eurofit con 17+ años



### Evolución Eurofit en 5 años



## ANÁLISIS COMPARATIVO (AQUÍ UN EJEMPLO HECHO CON MIS DATOS)

### CÓMO ESTOY ACTUALMENTE (ESTO PODÉIS HACERLO SI NO TENÉIS DATOS DE CURSOS ANTERIORES):

- **Pruebas en las que mis resultados están por ENCIMA de la media (entre el percentil 60 y el 99)**
  - **Identifica a qué se pueden deber estos resultados y qué puedes hacer para mantenerlos.**
    - **PESO y TALLA:** Mi peso y mi talla están en el percentil 99. Van de la mano y tengo un IMC dentro de los márgenes saludables. He de seguir manteniendo mi higiene postural y comiendo según el Método del Plato y la Dieta Mediterránea.
    - **PLATE TAPPING:** Mis resultados están en el percentil 90. Se pueden deber a que hago trabajo de coordinación jugada (tenis de mesa, juegos de velocidad de reacción) y técnica (descenso en MTB). Debo seguir haciéndolo.
    - **VELOCIDAD 10X5:** Mis resultados están en el percentil 95. Se deben a la técnica de carrera y braceo que tengo (estudié la maestría de atletismo y soy entrenador nacional de nivel 3) y a que realizo series explosivas en la bici de MTB. Debo seguir haciendo lo que hago para mantener mi rendimiento.
    - **SALTO HORIZONTAL:** Mis resultados están en el percentil 80. Al igual que he indicado en la prueba de velocidad/aceleración 10x5, éstos se deben a las series que hago en MTB. Debo seguir haciendo series explosivas en bicicleta para mantener mis resultados.
    - **ABDOMINALES EN 30s:** Mis resultados se ubican en el percentil 95. Éstos se deben a que hago trabajo de CORE para mantener un buen control postural y biomecánico en la bicicleta y evitar molestias en la zona lumbar. Debo seguir haciendo este tipo de entrenamientos en pretemporada y de forma puntual durante la temporada.
    - **COURSE NAVETTE:** Mis resultados se encuentran en TOP de lo recogido para mi edad y sexo. Esto se debe a que entreno entre 8 y 14 horas semanales en bicicleta. Debo seguir haciendo lo mismo, entrenando en las diferentes zonas de la Frecuencia Cardíaca (FC).
    - **SALTO VERTICAL:** Mis resultados están por encima de la media (percentil 99). Esto se debe a la técnica de salto que tengo para el CMJ (salto con contramovimiento) y a mi fuerza explosiva en el tren inferior. Debo seguir haciendo series con la bici de MTB.
    - **DINAMOMETRÍA MANUAL:** Mis resultados están en el percentil 95. Hago de forma habitual trabajo de fuerza con anillas de goma, pesas y pelotas de goma. Debo seguir haciéndolo.
    - **LANZAMIENTO DE BALÓN 2KG:** Mis resultados están en el percentil 75. Están por encima de la media, aunque tenga molestias en la clavícula izquierda cada vez que lanzo. Haré trabajo de fuerza para mejorar la estabilidad y fuerza de mi articulación hombro izquierdo.
- **Pruebas en las que mis resultados están por DEBAJO de la media (entre el percentil 1 y 40)**
  - **Identifica a qué se pueden deber estos resultados y detalla qué puedes hacer DE FORMA CONCRETA Y MEDIBLE para mejorarlos.**
    - **FLEXIÓN DE TRONCO:** Mis resultados están en el percentil 5. Se debe a que nunca estiro ni trabajo amplios rangos articulares en la fuerza. Haré ambas cosas de forma planificada y concreta, llevando un registro de lo realizado.
- **Pruebas en las que mis resultados están EN TORNIO a la media (entre el percentil 45 y el 55)**
  - **Identifica a qué se pueden deber estos resultados y detalla qué puedes hacer DE FORMA CONCRETA Y MEDIBLE para mantenerlos o mejorarlos.**
    - **NO HAY NINGUNA PRUEBA.**

## CÓMO HE EVOLUCIONADO EN LOS ÚLTIMOS X AÑOS (INDICA LOS AÑOS CON LOS QUE COMPARAS):

Prueba	Unidad	1.º ESO	2.º ESO	3.º ESO	4.º ESO	1.º Bach	Percentil 1.º ESO	Percentil 2.º ESO	Percentil 3.º ESO	Percentil 4.º ESO	Percentil 1.º Bach
PESO	kg	68	70	77	84	89	99	95	99	95	99
TALLA	cm	175	179	182	184	185	99	99	99	95	99
Plate tapping	s	10,34	10,11	10,01	9,7	9,23	99	95	90	85	90
Flexión de tronco	cm	27	22	17	15	14	90	70	30	10	5
Velocidad 10x5m	s	16,97	16,76	16,23	15,75	15,45	95	90	95	95	95
Salto horizontal	cm	235	245	250	260	225	99	99	99	95	80
Abdominales en 30s	rep	27	30	33	32	32	90	95	99	95	95
Course Navette	estadio	12	13	14	14	16	99	99	99	99	99
Salto vertical	cm	37	43	48	57	60	75	75	85	99	99
Velocidad 50m	s	7,21	7,1	6,89	6,39	6,95	99	99	99	99	80
Dinamometría manual	kg	35	43	44	48	55,5	95	95	90	85	95
Lanzamiento de balón 2kg	m	8,7	9	9,65	11	12	90	80	70	70	75

- Indica la evolución manifestada en cada prueba, analizando a qué se pueden deber los resultados y qué puedes hacer de forma detallada y concreta para:
  - Mejorar aquello que antes tenías mejor.
  - Mantener aquello que tienes por encima de la media o seguir avanzando en lo que paulatinamente vas pasando a tener por encima de la media.
  - Mejorar aquello que has tenido y tienes por debajo de la media.
  - DEBES INTERPRETARLO EN BASE A LOS PERCENTILES, NO A LOS VALORES DE LAS PRUEBAS.
  - PESO Y TALLA:** La evolución de mi peso ha ido de la mano de la de mi estatura. En 5 años he pasado de 68kg a 89kg, lo que supone un aumento de 21kg, pero también pasé de 175cm a 185, por lo que es lógico que en ambos casos haya ido de la mano sin que ello suponga que entre en el sobrepeso.
    - Mi IMC es de 26, que si bien está por encima de 25 (límite superior de lo considerado saludable para hombres) puede deberse a mi masa muscular en el tren inferior, muy por encima de la media. Para mantener mis resultados de peso y composición corporal o mejorarlos, he de seguir alimentándome según los principios del Método del Plato de Harvard aplicados a la Dieta Mediterránea, que sigo bastante bien, tal y como atestiguan mis resultados del TIDMT.
    - En relación a la talla, obviamente ya he dejado de crecer. No obstante, sigo hábitos de higiene postural a la hora de sentarme, trabajar en el escritorio o coger cargas, así como al ajustar mi postura en la bicicleta, para evitar lesiones o molestias en la columna.
  - PLATE TAPPING:** esta prueba, que mide el tiempo de reacción, la coordinación ojo mano y la velocidad segmentaria, refleja que tengo unos buenos resultados muy por encima de la media. El hecho de hacer MTB con sectores de descenso ayuda a mantener una atención y tiempo de reacción muy buenos, además de hacer en mi tiempo de ocio suelo jugar a tenis de mesa, que ahonda también en ese tipo de estímulos.
  - FLEXIÓN DE TRONCO:** en esta prueba se aprecia una clara y preocupante regresión y empeoramiento en mis resultados. Si en 1º de ESO estaba muy por encima de la media, ahora estoy muy muy por debajo. Tengo claro que esto se debe al hecho de que, a pesar de entrenar de forma sistemática, no he incorporado los estiramientos al final de mis sesiones de

entrenamiento, aunque me lo haya propuesto. Voy a intentar mejorar estos resultados haciendo un plan y diario de entrenamiento en el que tenga planificado para cada sesión qué estiramientos he de hacer (haré estiramientos dinámicos) y un registro en el que recoja si los he hecho efectivamente o no. Posteriormente volveré a repetir el test para ver si me está funcionando.

- **VELOCIDAD 10X5:** Obtengo valores comprendidos entre 90 y 95, en TOP de lo correspondiente a mi edad y sexo a lo largo del tiempo. Esto puede deberse a que, a pesar de que no soy excepcionalmente rápido (actualmente estoy por encima de la media en 50m pero he bajado algo) tengo una muy buena técnica de carrera y braceo, lo que me ayuda a impulsarme y acelerar bien y a ajustar bien con el pie a la hora de pisar la línea. También creo que influye positivamente el hecho de que cuando hago mis sesiones de entrenamiento de ciclismo MTB hago series muy explosivas de forma natural, provocadas por los repechos que nos encontramos en los recorridos. Por ello, seguiré haciendo series de forma periódica en mis planes de entrenamiento para que mis resultados se mantengan.
- **SALTO HORIZONTAL:** Los resultados siguen en un percentil muy elevado (99 durante tres años, 95 el curso pasado y 80 en el actual). La diferencia puede deberse a que este año realicé la prueba estando fatigado tras un entrenamiento, y a que en mis entrenamientos me centro más en la resistencia aeróbica que en la explosividad. No voy a hacer nada para mejorarla puesto que mi objetivo central es la resistencia aeróbica.
- **ABDOMINALES 30s:** Mis resultados oscilan entre el percentil 90 y 99, lo cual está bastante bien. Aunque tengo una buena resistencia global, también tengo una buena resistencia en la musculatura abdominal debido a que hace tiempo integré el trabajo del CORE en mis sesiones de entrenamiento, pues tener un CORE fuerte ayuda a tener menos fatigas y dolores musculares y una mejor posición biomecánica y técnica sobre la bicicleta. Para mantener mis resultados, seguiré realizando circuitos de entrenamiento de fuerza-resistencia con autocargas durante la pretemporada ciclista para mantener mis resultados.
- **COURSE NAVETTE:** Mis resultados habitan de forma sempiterna en el percentil 99. Esto se debe evidentemente a que el deporte que practico (ciclismo), según las horas solares disponibles a lo largo del año, entre 8 y 14 horas de forma semanal, tiene un impacto directo en la resistencia aeróbica. Seguiré entrenando manteniendo un equilibrio entre los estímulos de baja, media y alta intensidad de esfuerzo, para que mi resistencia perdure y mejore de forma sostenida en el tiempo.
- **SALTO VERTICAL:** Mis resultados pasan de buenos (percentil 75 durante dos años) a muy buenos (percentil 99 actual). Esto se debe a que tengo una buena técnica en el CMJ (CONTRA MOVEMENT JUMP o salto con contramovimiento) y a que tengo una buena coordinación y explosividad fruto del trabajo de fuerza que de forma específica hago cuando realizo series en bicicleta o trabajo circuitos de fuerza-resistencia en la pretemporada ciclista. La explosividad no es mi objetivo de rendimiento, así que seguiré sin hacer nada “específico” para ello, aunque intentaré seguir haciendo lo que hago a nivel de series y trabajo de fuerza si ello contribuye tangencialmente a tener estos resultados.
- **VELOCIDAD 50m:** La velocidad no es mi objetivo y obviamente ésta empeora con el paso de los años. Tengo buena técnica de carrera y braceo, y mis resultados (percentil actual 80, previos a 99) están por encima de la media. Creo que el año pasado hice la prueba con algo de viento a favor, y este año con viento ligeramente en contra. No haré nada específico para mejorarla puesto que no es un objetivo básico para la salud ni para mi rendimiento deportivo.
- **DINAMOMETRÍA MANUAL:** Mis resultados oscilan entre el percentil 85 y 95, teniendo el curso pasado una lesión en el dedo meñique que se ha cronificado. Aún así, el trabajo específico de fuerza de manos que he hecho durante este curso con pesas, anillas y pelotas de goma ha servido

para restituir mis valores altos. Seguiré haciendo el trabajo de fuerza que hago en manos y brazos, puesto que me ayudará a tener menos fatiga y mayor control en los descensos de MTB y gravel.

- **LANZAMIENTO BALÓN 2kg:** Se observa una tendencia negativa (de percentil 90 a 75 en 5 años, siendo de 70 el curso pasado) que está claramente marcada por mi lesión en la clavícula izquierda. Los gestos explosivos del tren superior me generan molestias que me impiden transmitir toda la fuerza explosiva y coordinativa que parte de mi tren inferior para hacer esta prueba. Para mantener o mejorar mis resultados haré trabajo con gomas en el rack (giros y tracciones tipo remo) así como con mancuernas o barra (press de banca y press militar) y jalón. A nivel coordinativo de tren inferior y superior haré ejercicios tipo cargada y arrancada con barra.