



EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

**I TRI TORNEO “Almería Puerta de la Dieta
Mediterránea” en Valle del Este Resort**

Técnicos:

Paul Walker

Baltasar Sánchez



INTRODUCCIÓN



Cada uno tiene un objetivo diferente al hacer ejercicio, pero alguna vez te has preguntado **¿tu entrenamiento realmente funciona?**. Para eso sirven las pruebas de condición física. Medir tu nivel de condición física de forma regular te puede ayudar a evaluar si estás progresando y aún más importante, si tienes una condición física óptima que evite posibles lesiones.

OBJETIVO

FINALIDAD DE LOS TEST O PRUEBAS FÍSICAS:

(Se entregará a cada persona evaluada ficha de resultados)

- 1.-Para conocer mi condición física**
- 2.-Como evaluación inicial o final de un entrenamiento de mejora.**
- 3.- Para conocer los puntos débiles y fuertes de nuestras capacidades**



CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS



1.-Resistencia

2.-Fuerza

3.-Flexibilidad

4.-Velocidad

PRUEBAS QUE SE VAN REALIZAR



1.-RESISTENCIA AERÓBICA (cardiovascular)

1.1- Test del banco

2.-FUERZA

2.1- Test de la resistencia abdominal

2.2- Prueba tren inferior (sentadillas)

2.3- Prueba tren superior (flexiones)

3.-FLEXIBILIDAD

3.1- Test de movilidad de la cintura escapular

3.2- test de la musculatura dorsal e isquiosural

4.-VELOCIDAD

4.1- Prueba plate tapping (golpeteo de placa)

4.2- Prueba velocidad de piernas

CONCLUSIÓN



En conclusión, las pruebas de valoración deben aplicarse para cada capacidad física, luego con estos datos obtenidos se interpretarán los resultados de acuerdo con las tablas de clasificación de resultados.

La condición física y la salud están muy relacionadas, a medida que desarrolles la condición física notarás que disfrutas de mejor salud. De tal forma, que si evalúas tu condición física eventualmente, sabrás si estás haciendo lo correcto en la planificación de tus entrenamientos.

BENEFICIOS:

TE CANSAS
MENOS

TIENES MENOS
LESIONES

DESCANSAS
MEJOR

TE CONCENTRAS MEJOR
EN TUS ACTIVIDADES
COTIDIANAS

TE RECUPERÁS
MEJOR DESPUÉS
DE UN ESFUERZO