



Nombre:
Deporte: Atletismo (velocidad, vallas)

Fecha: 01/02/2013
Edad: 21 años

INFORME MÉDICO-DEPORTIVO

HISTORIA MÉDICO DEPORTIVA

Desde su última Entrevista Médico Deportiva apreciamos:

ANTECEDENTES MÉDICOS GENERALES:

2012--> Ha seguido con molestias en isquiotibial y biceps femoral izquierdos, sobre todo en picos de forma, lo que le ha impedido competir bien,

ANTECEDENTES DEPORTIVOS:

2012--> 6"70 ms. en longitud, 100 ms lisos: 11" 31 cts., mínimas para el Campeonato de España

EXAMEN MÉDICO-DEPORTIVO

Exploración Cardiovascular.-

- Auscultación Cardíaca:

Auscultación sin hallazgos, arritmia respiratoria

- **Tensión Arterial:** 120 / 70 mmHg en decúbito
120 / 80 mmHg en ortostatismo

- ECG de Reposo:

Ritmo sinusal Frecuencia: 68 puls/min Eje QRS F: 74° Intervalo PR: 13 ms Intervalo QTc: 38,8ms

ECG normal. Bloqueo incompleto de rama derecha rSr' en V1-V2, T (-) en V2, similar a anteriores reconocimientos

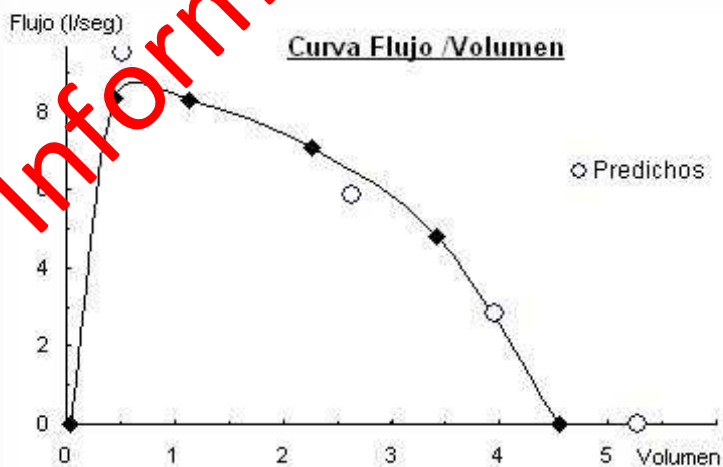
Exploración respiratoria.-

- **Auscultación:** No se aprecian anomalías a reseñar

- Espirometría:

	Predichos	%
FVC	4,55	5,28 86,25
FEV_1	4,46	4,45 100,19
PEF	8,31	9,49 87,59
FEF_25	4,79	2,84 168,45
FEF_50	7,07	5,87 120,50
FEF_75	8,29	
FEF_25-75	7,53	5,09 147,93
FEV_1 %	98,02	

Curva y datos dentro de lo normal.



Exploración General.-

Disimetría de extremidades inferiores Dcha > Izda 0'5 cms. aproximadamente

Genu varo

Pies cavos G I-II Usa ortesis

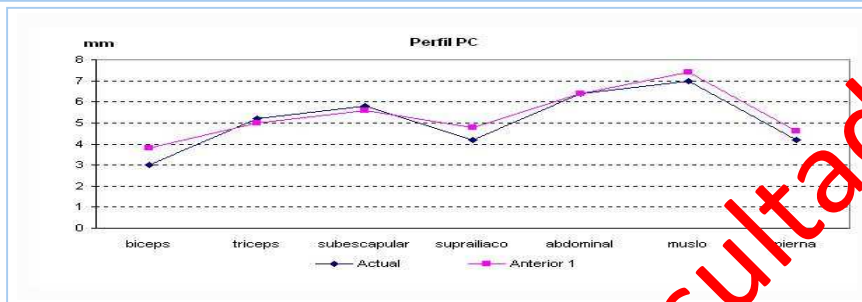


Nombre:
Deporte: Atletismo (velocidad, vallas)

Fecha: 01/02/2013
Edad: 21 años

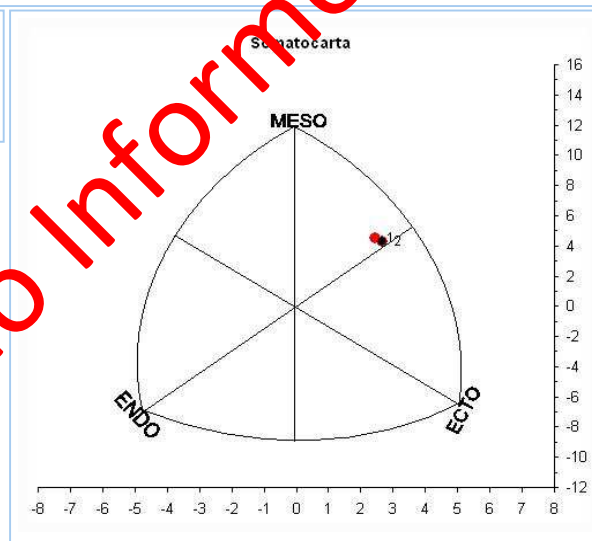
INFORME CINEANTROPOMETRICO

MEDICION	ACTUAL	03/01/12	PLIEGUES	ACTUAL	03/01/12	COMPOSICIÓN CORPORAL		
Estatura (cm)	179,9	179,9	Suma 7 P.C. (mm)	35,8	37,6	Peso grasa kg.	4,39	4,59
Peso (kg)	68,1	66,8	Withers*	6,44	6,74	PMC kg.	63,71	63,51
I.Masa C. (kg/m2)	21,0	20,6	% Grasa Yuhasz	6,82	6,92	P Muscular (Lee) kg.	33,84	32,68
Area Corporal (m2)	1,8	1,8	Sloan	6,26	6,37	%	49,69	48,93
						P Oseo (Rocha) kg.	12,29	12,29
						%	18,04	18,39



A.TRANSVERSALES	Total	Muscular	Grasa	IAG%
	actual 03/01/12	actual 03/01/12	actual 03/01/12	actual 03/01/12
Muslo	228,62 213,52	210,25 194,79	18,38 18,74	8,04% 8,77%
Pierna	119,18 116,73	111,19 108,09	7,99 8,6428	6,70% 7,40%
Brazo	62,84 58,87	55,74 52,27	7,09 6,60	11,29% 11,22%

SOMATOTIPO	En	Me	Ec
ACTUAL (1)	1,23-	4,69 -	3,67
03/01/12 (2)	1,26-	4,74 -	3,92



Valoración

Continúa con una correcta composición corporal para su especialidad deportiva



Nombre:
Deporte: Atletismo (velocidad, vallas)
Peso: 68,1 kg Sexo: M

Fecha: 01/02/2013
Edad: 21 años

SALTO A 90° (SJ)

Altura del salto: 45,9 cm Tiempo de vuelo (msg): 612
P. Desarrollada (W): 1221 watos 14,7 W/Kg

SALTO CON CONTRAMOVIMIENTO (SCM)

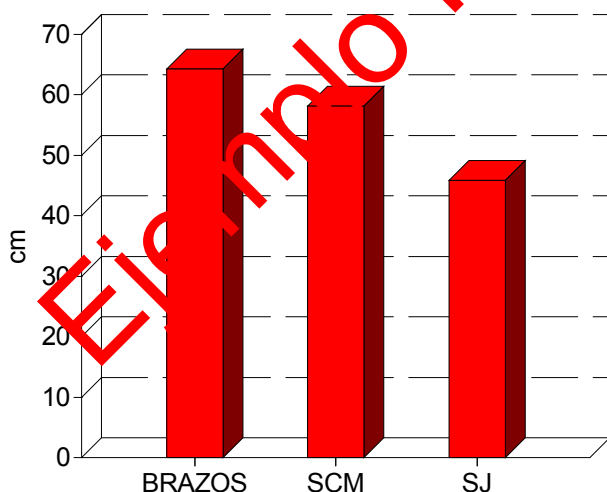
Altura del salto: 58,1 cm Tiempo de vuelo(msg): 688
P. Desarrollada (W): 1375 watos 16,6 W/Kg
% aportado: 21

SALTO CON AYUDA DE BRAZOS (ABALAKOV)

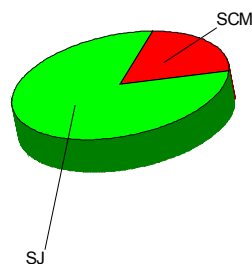
Altura del salto: 64,3 cm Tiempo de vuelo (msg): 724
P. Desarrollada (W): 1446 watos 17,4 W/Kg
% aportado: 9,6

VALORACIÓN

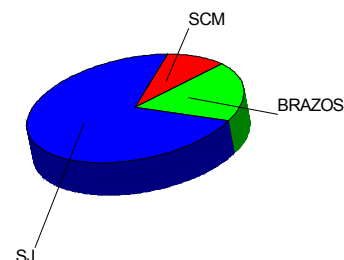
La fuerza explosiva manifestada en el salto es: Buena
La aportación en fuerza plástica es: Buena
La eficiencia de brazos es: Muy buena



COMPOSICIÓN SCM



COMPOSICIÓN SALTO



OBSERVACIONES

Mantiene un excelente perfil de saltos, puede mejorar el salto a 90°



Nombre:
Deporte: Atletismo (velocidad, vallas)

Fecha: 04/03/2013
Edad: 21 años

TEST MÁXIMO SOBRE CINTA CON LACTATEMIAS

DATOS DEL TEST:

CARGAS	INCLINACIÓN %	KM/H	VO2 (l/min)	VO2 (ml/kg/min)	Frecuencia Cardiaca	Lactatemia (mMol/l)
1	3,0	12,0	2,87	42,1	167	2,7
2	3,0	14,0	3,18	46,7	182	3,42
3	3,0	16,0	3,48	51,1	188	5,7
4	3,0	18,0	4,00	58,7	200	9,99

PESO: 68,1 kg

PESO MAGRO: 63,7 kg

Protocolo: Prueba de esfuerzo máxima realizada en cinta rodante con protocolo intermitente, pausas de 1 minuto entre cargas, duración de las cargas de 3 minutos Con lactatemia.

OBSERVACIONES:

No se aprecian signos o síntomas anormales en el esfuerzo.

RESULTADOS:

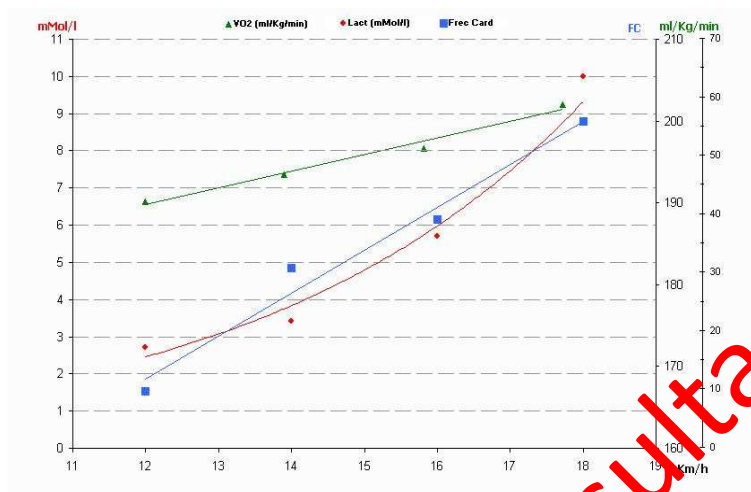
DATOS VALORABLES			
CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO - VO2 max	4,00 l_min	58,7 ml/kg/min	62,8 ml/kg/min(PMC)
VELOCIDAD MÁXIMA DESARROLLADA	18,0 Km/h		
VEL. AERÓBICA MÁXIMA CALCULADA - VAM	18,2 Km/h		
FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA ALCANZADA	200 pulsaciones		
LACTATEMIA MÁXIMA		10 mMol/l	
ECONOMIA DE CARRERA		0,700 km/h/ml	
UMBRAL ANAERÓBICO (OBLA a 4 mMol/l de lactatemia)	180 pulsaciones		90 % de FCmax
	3,23 l/min	47,4 ml/kg/mi VO2	81 % de VO2max
	14,2 Km/h		79 % de Km/h



Nombre:
Deporte: Atletismo (velocidad, vallas)

Fecha: 04/03/2013
Edad: 21 años

TEST MÁXIMO SOBRE CINTA CON LACTATEMIAS



SEGUIMIENTO:

Nº	FECHA	%	VO2 max (ml/kg/min)	Carga máxima (km/h)	Lactatemia (mMol/l)	ECONOMIA (km/h/ml)	UMBRAL A. (Km/h)
1	05/01/2011		60	18,00	8,9	0,542	13,67
2	03/01/2012		63,3	18,00	11,01	0,625	14,19
	% ANTERIOR		5,5	0,0	23,6	15,2	3,8
3	04/03/2013		58,7	18,00	9,99	0,656	14,19
	% ANTERIOR		-7,3	0,0	-9,3	4,9	-0,0

VALORACIÓN Y RECOMENDACIONES FINALES:

Mantiene un perfil aeróbico similar a Enero-12, con un descenso, sin verdadera significación, del 7% de la potencia aeróbica máxima y la misma capacidad aeróbica o resistencia..

Puede adaptar las intensidades de trabajo a las frecuencias cardíacas indicadas a su plan de entrenamiento actual

Intensidades de entrenamiento:

mMol/l	km/h	F Cardíaca	Tiempo 1000m	INTENSIDADES
1.5	9,5	157	06:07	AERÓBICO EXTENSIVO
2	11,1	164	05:24	
2.5	12,1	169	04:57	AERÓBICO MIXTO
3	12,9	173	04:39	
3.5	13,6	177	04:24	AERÓBICO INTENSIVO
4	14,2	180	04:13	
5	15,2	185	03:57	AERÓ-ANAERÓ
6	16	190	03:45	ANAERÓBICO