



SportAnalytikTM es

Descubre el deporte adecuado para tus hijos

Análisis Técnico del Talento

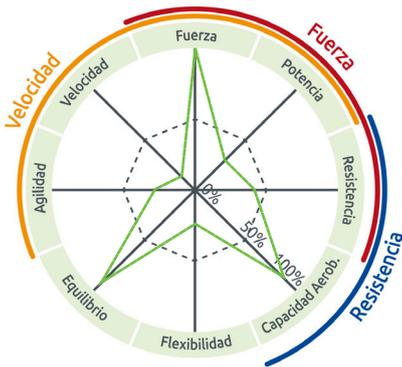
ALFONSO ANTONIO FERNÁNDEZ

Edad: 7 años | Lugar: ALICANTE | fecha: 4. 3. 2017

Disciplina	Rendimiento	Competencia	Evaluación % de Superación (misma edad y sexo)
1. Salto de altura	15 cm	Potencia	30 %
2. Inclinación	16 cm	Flexibilidad	24 %
3. Carrera de 800 m	3 min 50 s	Capacidad aeróbica	87 %
4. Abdominales	12 repet.	Resistencia	41 %
5. Sprint de 30 m	8.5 s	Velocidad	13 %
6. De pie (sobre una pierna)	26 s	Equilibrio	92 %
7. Carrera en circuito	20 s	Agilidad	29 %
8. Lanzamiento a canasta	20 m	Fuerza	100 %

Evaluación individual

— Resultados de su hijo/a
--- Media de los resultados de los participantes de la misma edad y sexo



Análisis del movimiento

Tipo dominante:

Resistencia

Resultados de destrezas adicionales

	bajo	medio	alto
+ Nivel de equilibrio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
+ Nivel de flexibilidad	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Consejos de entrenamiento

Flexibilidad: Estiramientos

La flexibilidad de los músculos y articulaciones reduce el riesgo de lesiones. El estiramiento es el modo idóneo para este entrenamiento.

Velocidad: Juegos y carreras de relevos

A los niños les gusta todo tipo de carreras y relevos. Es apropiado incluir ejercicios de destreza (rodar, girar, saltar) o correr en varias posiciones (correr hacia atrás, etc.) La carrera debe durar un máximo de 10s.

Gracias a nuestros colaboradores por su apoyo