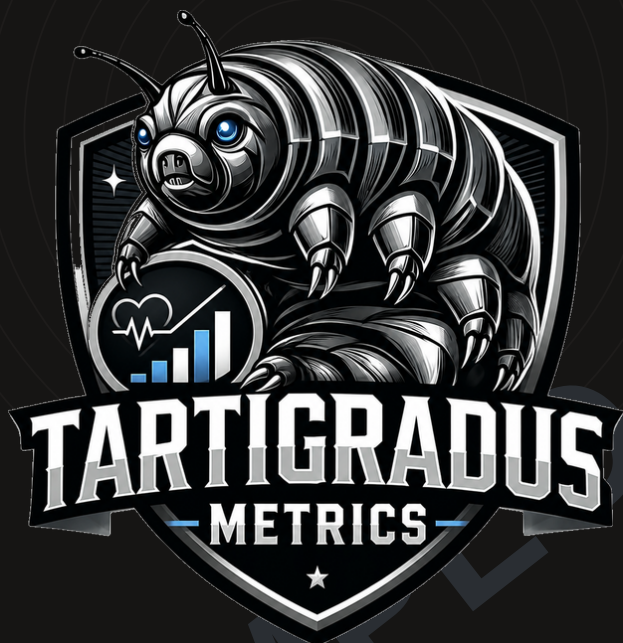




REPORTE DE EVALUACIÓN FÍSICA

CAMPAÑA OTOÑO 2026 · DOCUMENTO DE EJEMPLO

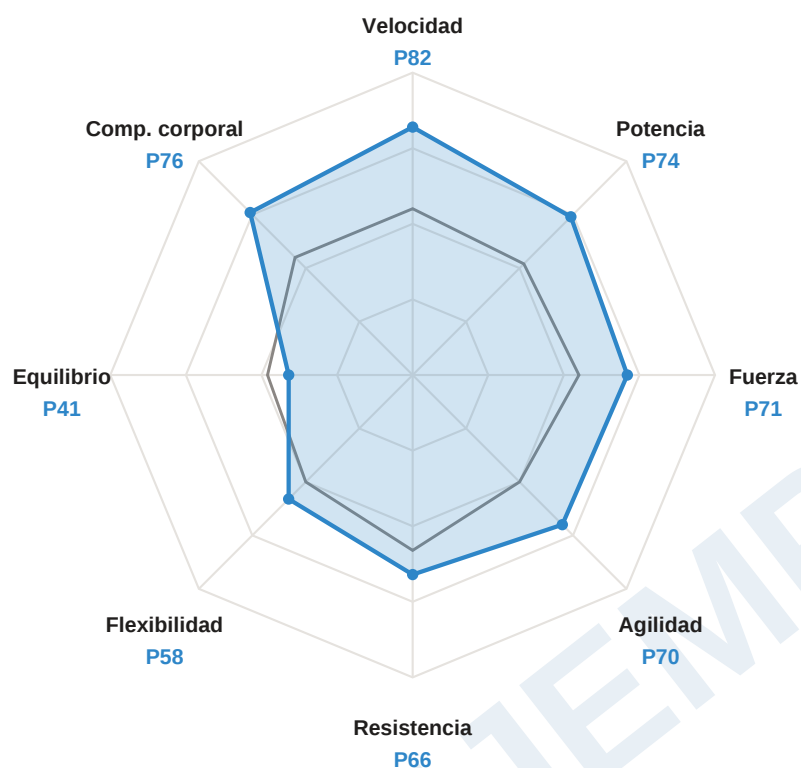
Atleta de Ejemplo

Fútbol · 19 años · Delantero · Universidad Demo

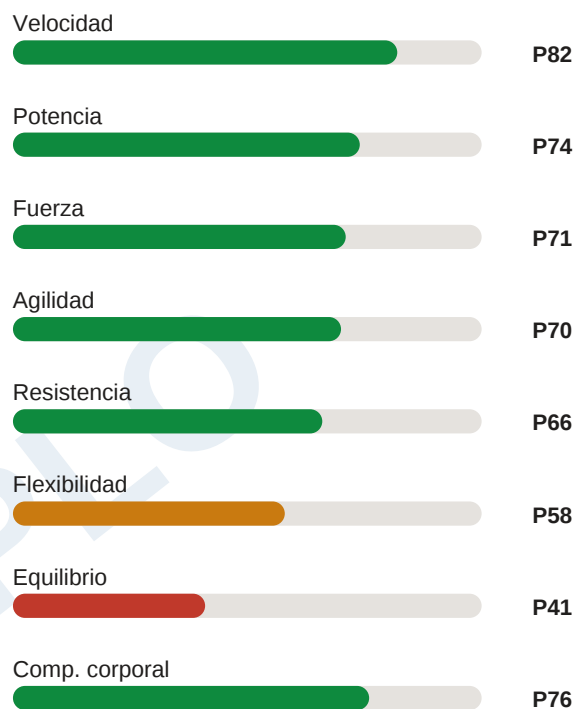
NIVEL GENERAL: BUENO

14 pruebas · instrumentos de precisión · comparado contra su grupo y su campaña anterior

Perfil por capacidad



Percentil por capacidad



Lectura rápida

● **9** pruebas en nivel bueno o superior
 ● **4** en nivel regular, a vigilar
 ● **1** foco de atención inmediato



Resultados por prueba

Δ = cambio contra la campaña anterior (Prim 2026)

PRUEBA	RESULTADO	NIVEL	PERCENTIL DEL GRUPO	Δ
Sprint 20 m (fotocélulas)	3.08 s	● Muy bueno	P82	-0.09 s
Agilidad 5-10-5	4.61 s	● Bueno	P70	-0.07 s
Salto vertical (sensor de vuelo)	48.5 cm	● Bueno	P74	+2.1 cm
Salto horizontal	2.31 m	● Bueno	P68	+0.06 m
Fuerza de piernas (dinamómetro)	168 kg	● Bueno	P71	+9 kg
Fuerza de agarre (mejor mano)	46.2 kg	● Bueno	P66	+1.8 kg
Tracción a una mano (der.)	61 kg	● Regular	P48	+3 kg
Tracción a una mano (izq.)	50 kg	● Foco	P31	+1 kg
Velocidad de pegada (radar)	96 km/h	● Bueno	P72	+4 km/h
Resistencia intermitente	Nivel 17.2	● Bueno	P66	+0.8
Luces de reacción (8 nodos)	0.68 s	● Regular	P52	-0.03 s
Equilibrio en tabla	34 s	● Regular	P41	+6 s
Sit-and-reach	+7 cm	● Regular	P58	+1 cm
Composición corporal (grasa)	14.8 %	● Bueno	P76	-0.9 %

Niveles según tablas de referencia por edad y sexo de cada prueba · percentil contra su grupo de 28 evaluados.

Asimetría bilateral detectada

umbral de alerta: 15%

Tracción a una mano

Brazo derecho  61 kg

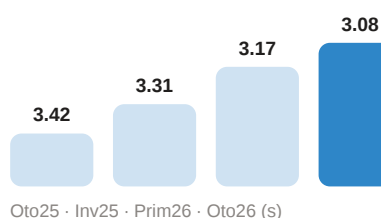
Brazo izquierdo  50 kg

Diferencia del 18% — por encima del umbral: trabajo unilateral y re-medicación en la próxima campaña.

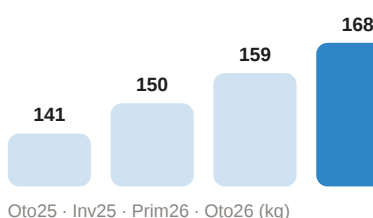
Evolución en pruebas clave

4 campañas · mismos protocolos

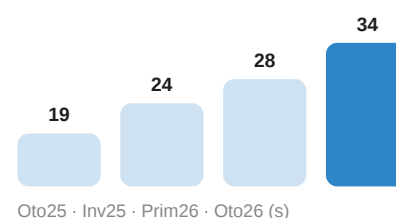
Sprint 20 m



Fuerza de piernas



Equilibrio en tabla



Hallazgos y plan para el siguiente bloque

HALLAZGOS

- Perfil velocidad-potencia dominante (P82 sprint): su mejor arma.
- Resistencia mejora (+0.8) pero va detrás de su velocidad.
- Equilibrio P41: la capacidad más rezagada del perfil.
- Composición corporal óptima para su posición (14.8%).

PLAN SUGERIDO

- 8 semanas de equilibrio y propiocepción, 2 sesiones/semana.
- Trabajo unilateral de tracción hasta cerrar la brecha del 18%.
- Mantener estímulo de velocidad: responde muy bien.
- Bloque aeróbico intermitente de 6 semanas pre-competencia.

Próxima evaluación sugerida: Diciembre 2026

Mismos protocolos, mismos instrumentos: la evolución que veas será real.