

Descripción de la Evaluación

Durante esta evaluación se recopilaron mediciones clave para analizar la composición corporal de cada integrante del plantel, con énfasis en parámetros relacionados con el rendimiento deportivo en futsal de alto nivel. Los datos registrados incluyeron:

- **Peso corporal (kg):** Refleja el peso total del atleta.
- **Pliegues cutáneos (mm):**
 - Bicipital
 - Tricipital
 - Subescapular
 - Suprailiaco

A través de estas mediciones, se determinó:

1. **Porcentaje de grasa corporal (%):** Indicador esencial para evaluar el equilibrio entre grasa y músculo, considerando los requerimientos específicos de la disciplina.
2. **Masa libre de grasa (kg):** Representa el tejido magro, que incluye músculos, huesos y fluidos corporales. Es un factor determinante en la fuerza, potencia y resistencia.

Importancia de la Evaluación

Evaluaciones antropométricas regulares son fundamentales en el contexto deportivo profesional, ya que permiten:

- **Monitorear el progreso:** Identificar mejoras o áreas de estancamiento en la composición corporal de los atletas.
 - **Personalizar intervenciones:** Adaptar programas de entrenamiento y nutrición basados en los resultados.
 - **Prevenir riesgos de salud:** Detectar parámetros fuera del rango recomendado que podrían impactar el rendimiento y bienestar.
 - **Optimizar el rendimiento:** Garantizar que cada jugador alcance una condición física ideal para las demandas del futsal de alto nivel.
-

Informe de Evaluaciones Antropométricas - Plantel Everton Futsal

Evaluación Antropométrica de 4 Pliegues

Frecuencia de Evaluación

Se recomienda realizar evaluaciones mensuales para:

- Seguir la evolución de los indicadores físicos.
- Asegurar que las adaptaciones a los programas de entrenamiento y nutrición están alineadas con los objetivos del equipo y las necesidades individuales.

Resultados de Evaluación:

NOMBRE	EDAD	PESO	BICEP	TRICEP	ESCAP	ILIACO	%	MG	MLG
Vicente P.	19	65kg	3	6	7	9	10,5%	6,9kg	58,1kg
Vicente D.	24	80kg	4	8	8	14	14,3%	11,5kg	68,5kg
Fabian L.	23	83,4kg	6	15	14	26	21,4%	17,9kg	65,5kg
Fabian C.	25	79,6kg	9	21	18	35	25,2%	20,1kg	59,1kg
Franco C.	22	80,2kg	8	10	15	25	20,8%	16,7kg	63,5kg
Gerson V.	25	78,5kg	3	8	12	22	17,7%	13,9kg	64,6kg
Felipe L.	34	65,3kg	4	6	14	16	19,2%	17,2kg	46,1kg
Gonzalo V	36	93,6kg	13	18	18	46	28,4%	26,5kg	67,0kg
Pablo G.	20	64,9kg	5	8	13	22	18,5%	12kg	52,93kg
Alvaro C.	27	68,5kg	3	7	7	7	10%	6,85kg	61,65kg
Fabian C.	23	72,3kg	6	11	12	26	20,1%	14,55kg	57,80kg
Jeshua C.	20	70,8kg	9	20	15	34	24,5%	17,35kg	53,45kg
Miguel C.	17	72kg	10	14	15	33	23,5%	16,9kg	55kg
Javier B.	17	69,3kg	5	9	9	15	15,7%	10,89kg	58,46kg
Claudio C.	35	87,4kg	6	10	20	26	23,8%	20,8kg	66,6kg
Vicente C.	19	72,7kg	8	18	12	25	21,8%	15,84kg	56,8kg
Marco T.	22	66,5kg	6	18	10	14	18,5%	12,30kg	54,19kg
Nicolas L.	26	62kg	3	7	9	11	12,9%	7,9kg	54kg
Hugo R.	32	68,6kg	4	11	10	17	19,7%	13,5kg	55,08kg

%: Porcentaje de Grasa | MG: Masa Grasa | MLG: Masa Libre Grasa (Musculo + Fluidos + Huesos)

Nomenclatura De Indicador de Logro:

EDAD	16 - 19	20 - 29	30 - 39
OBESO	> 21,2	>24	>26,7
GRASO	15,9 - 21,1	18,5 - 23,9	22,4 - 26,6
PROMEDIO	10,7 - 15,8	12,9 - 18,4	18 - 22,3
IDEAL	5,4 - 10,6	7,4 - 12,8	13,7 - 17,9
MAGRO	< 5,3	< 7,3	< 13,6

Seguimiento Personalizado

En caso de que los resultados de un jugador muestren parámetros preocupantes (como porcentaje de grasa elevado o masa magra insuficiente), se implementará un **plan de seguimiento personalizado**. Este incluirá:

1. Ajustes específicos en la alimentación.
2. Rutinas de entrenamiento complementarias.
3. Orientación continua para alcanzar los valores recomendados.

Conclusión

Esta evaluación inicial constituye el primer paso en nuestro compromiso con la mejora constante del plantel. La información obtenida será clave para diseñar estrategias efectivas que fortalezcan el desempeño colectivo e individual. Juntos trabajaremos para alcanzar las metas propuestas y consolidar al equipo en el alto rendimiento deportivo.

Si necesitas ajustes adicionales o incorporar más información, avísame para perfeccionarlo.