

FICHA INTEGRAL DEL DEPORTISTA

DATOS PERSONALES

FOTO

Nombre completo: _____

Fecha de nacimiento: _____

Edad: _____ años

Sexo: ☐ Masculino ☐ Femenino

CURP / ID: _____

Nacionalidad: _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Escuela / Trabajo: _____

Categoría / Equipo: _____

Deporte principal: _____

Posición o especialidad: _____

Años de experiencia: _____

DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Estatura: _____ cm

Peso: _____ kg

IMC (Índice de Masa Corporal): _____

Perímetro de cintura: _____ cm

Perímetro de cadera: _____ cm

Envergadura: _____ cm

Pliegues cutáneos: Tríceps: ____ Subescapular: ____ Suprailíaco: ____ Abdominal: ____

% Grasa corporal: _____ %

Somatotipo: _____

HISTORIAL MÉDICO Y DE SALUD

Grupo sanguíneo: _____

Alergias: _____

Lesiones previas: _____

Cirugías previas: _____

Enfermedades crónicas: _____

Uso de medicamentos: _____

Última valoración médica: _____

Vacunas al día: ☐ Sí ☐ No Cuáles? _____

Observaciones médicas: _____

CAPACIDADES FÍSICAS Y COORDINATIVAS

Resistencia aeróbica (test Cooper/Yo-Yo): _____

Fuerza máxima (1RM): Press banca: _____ kg Sentadilla: _____ kg
Muerto: _____ kg

Peso

Velocidad (30m): _____ s

Agilidad (test Illinois): _____ s

Potencia de salto (CMJ): _____ cm

Flexibilidad (Sit & Reach): _____ cm

Coordinación: _____

Equilibrio: _____

CAPACIDADES TÉCNICAS Y TÁCTICAS

Fundamentos ofensivos: Control de balón ☐ Pases ☐ Tiros/Remates ☐
Dribbling/Regate ☐

Fundamentos defensivos: Marcaje ☐ Desplazamientos ☐ Bloqueos ☐

Visión de juego: ☐ Excelente ☐ Buena ☐ Regular ☐ Baja

Toma de decisiones: ☐ Excelente ☐ Buena ☐ Regular ☐ Baja

Nivel táctico: _____

Puntos fuertes: _____

Áreas de mejora: _____

ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES

Nivel de motivación: ☐ Alto ☐ Medio ☐ Bajo

Gestión emocional: _____

Trabajo en equipo: _____

Liderazgo: _____

Hábitos de descanso y sueño: _____

Hábitos alimenticios: _____

OBJETIVOS Y PLAN DE SEGUIMIENTO

Objetivos a corto plazo: _____

Objetivos a mediano plazo: _____

Objetivos a largo plazo: _____

Próxima evaluación: _____

Protección de Datos: Club Monarcas se compromete a proteger la identidad y privacidad de su hijo/a. Por lo tanto, no se publicará información personal como su dirección, número de teléfono o datos personales en general que pueda ser perjudicial para su seguridad.

Todos los derechos reservados. Este documento, su contenido y los anexos son propiedad intelectual de los autores, Rodolfo Gutiérrez Castañeda, Fidel Bazán Nieves y Ana Victoria Aguilar Vargas, protegidos bajo la ley Federal del Derecho de Autor. Queda estrictamente prohibida su reproducción, modificación, distribución o uso sin autorización previa y por escrito del titular. Cualquier uso no autorizado será sujeto a sanciones legales.