

## FICHA INTEGRAL DEL DEPORTISTA

### DATOS PERSONALES

Nombre completo: \_\_\_\_\_

FOTO

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. Esté 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.