

TEST REALIZADOS CON EL SENSOR DE VELOCIDAD TFORCE

Deportista **P. M.**

DEPORTE **VOLEIBOL** EQUIPO **C. V. ALMORADÍ**

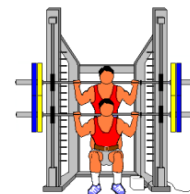
FECHA **18/05/09**

Peso **91,0 Kg**

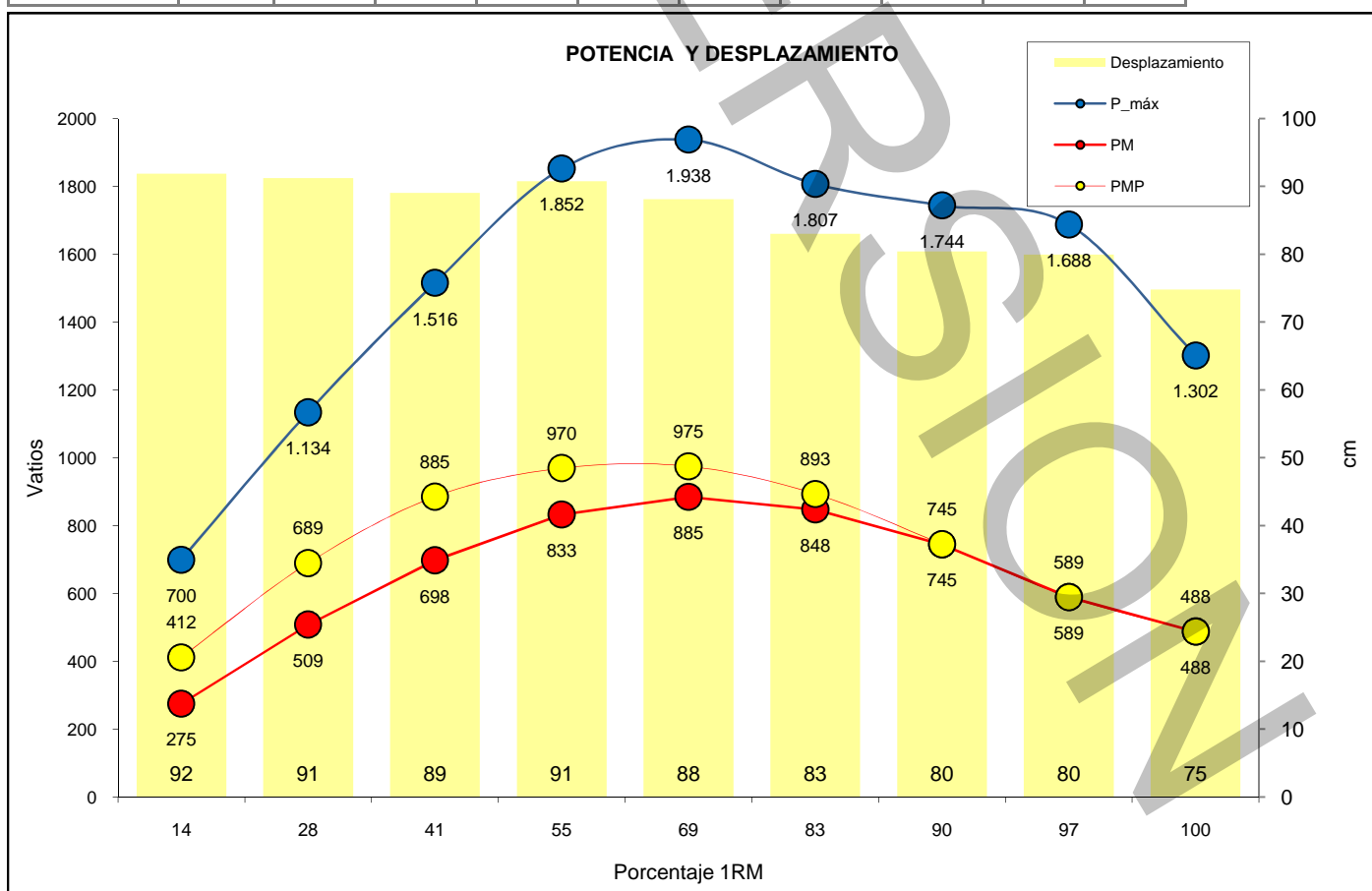
I: F/Pc **1,59**

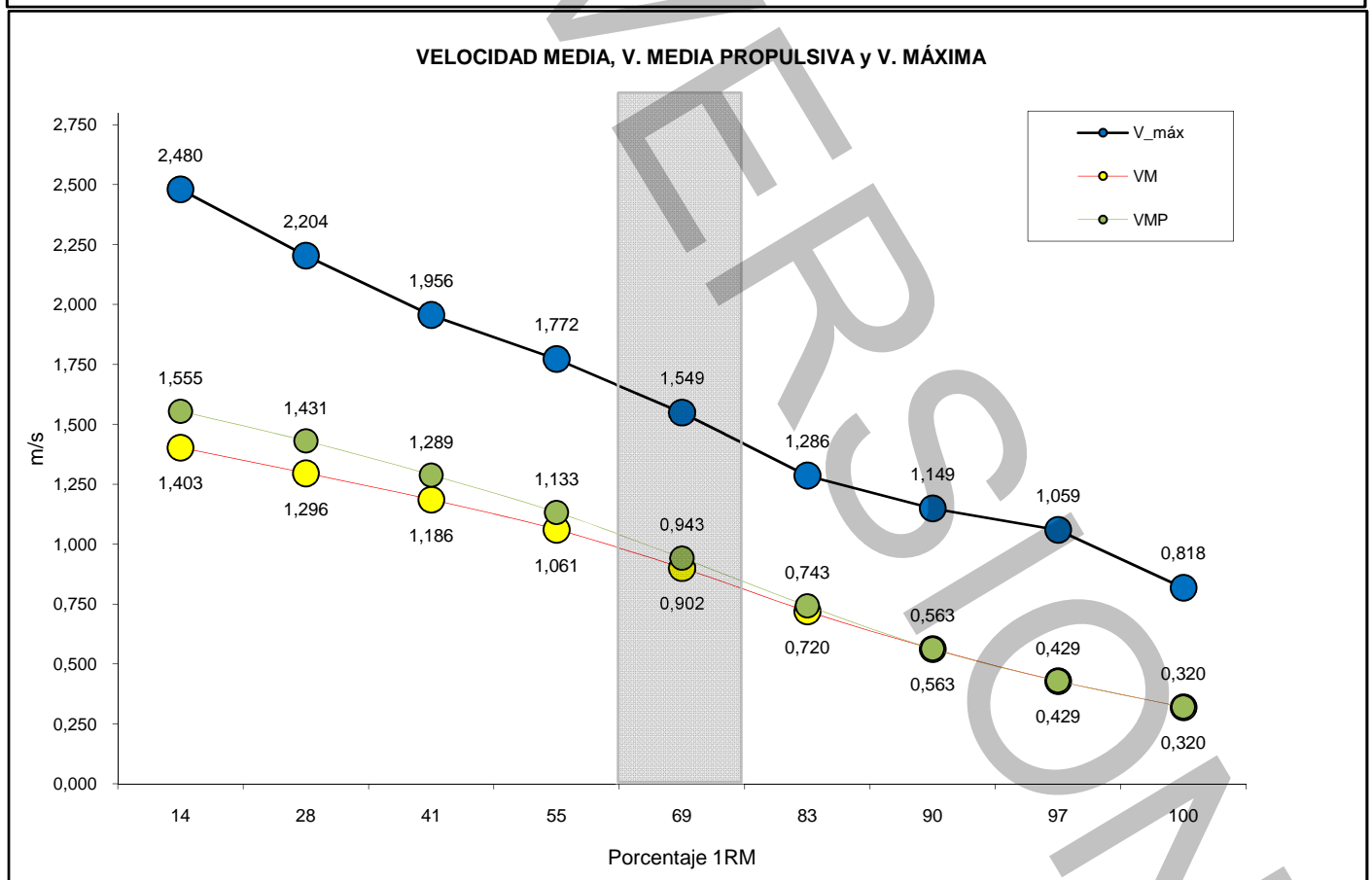
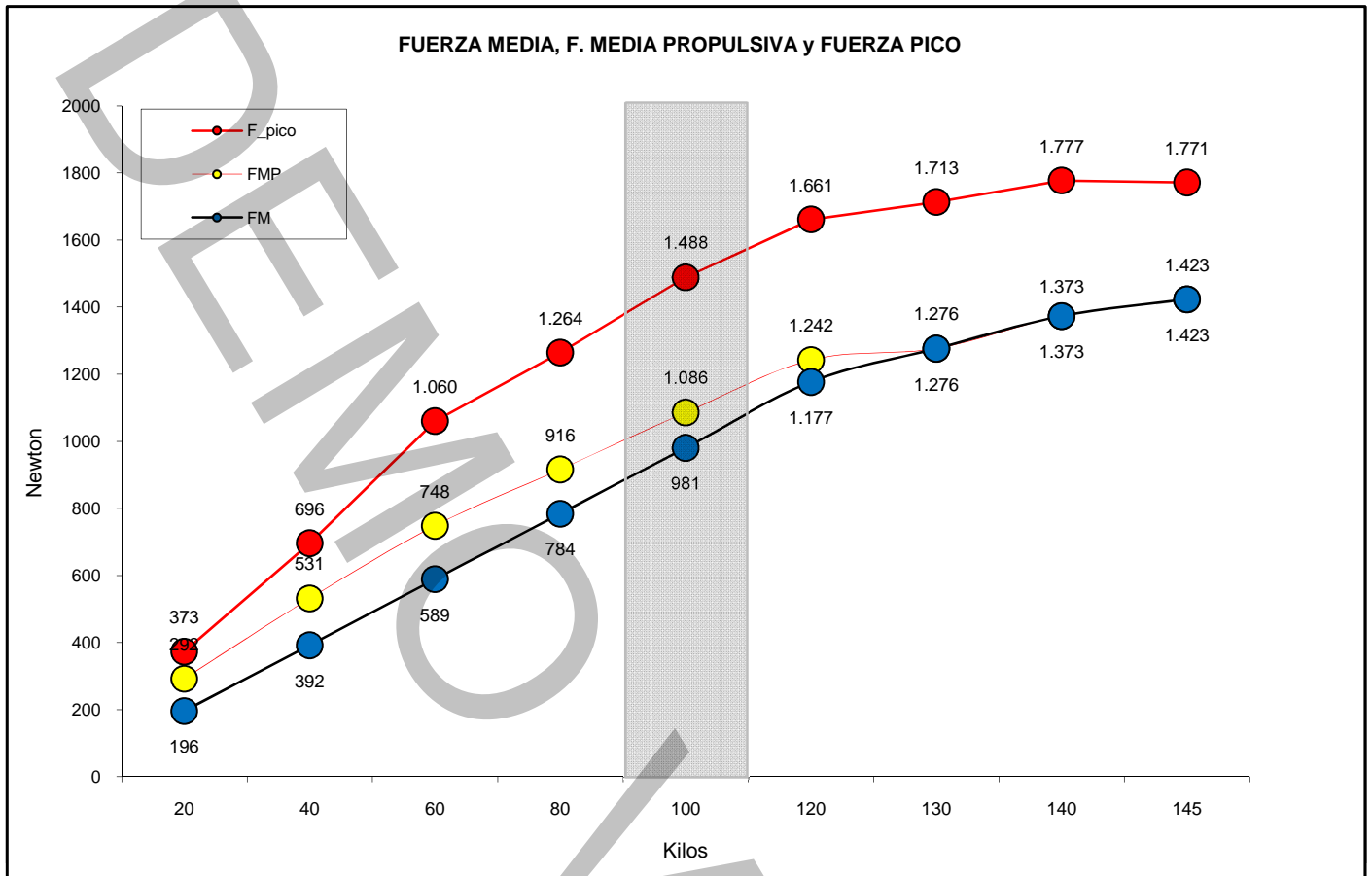
Grasa **10,7 (%)** Grasa **9,7 kg**

I: PMP/Pc **10,7**



Porcentaje	RM	14	28	41	55	69	83	90	97	100
Carga	kilos	20	40	60	80	100	120	130	140	145
Desplazamiento	cm	91,9	91,2	89,1	90,7	88,1	83,0	80,4	80,0	74,8
VM	m/s	1,40	1,30	1,19	1,06	0,90	0,72	0,56	0,43	0,32
VMP	m/s	1,56	1,43	1,29	1,13	0,94	0,74	0,56	0,43	0,32
Vmáx	m/s	2,48	2,20	1,96	1,77	1,55	1,29	1,15	1,06	0,82
PM	W	275	509	698	833	885	848	745	589	488
PMP	W	412	689	885	970	975	893	745	589	488
P_máx	W	700	1134	1516	1852	1938	1807	1744	1688	1302
FM	N	196	392	589	784	981	1177	1276	1373	1423
FMP	N	292	531	748	916	1086	1242	1276	1373	1423
F_pico	N	373	696	1060	1264	1488	1661	1713	1777	1771





OBSERVACIONES: El deportista P.M., alcanza la máxima potencia con la carga de 100 kilos. (69% de 1RM). La velocidad media propulsiva (VMP) con la que se alcanza la máxima potencia (0,94 m/s) está dentro del rango esperado. La relación fuerza/peso corporal es de 1'59, valor que nos indica que tiene una gran fuerza máxima dinámica en relación a su peso corporal y al deporte que practica. Por tanto, se recomienda que trabaje en la zona de máxima potencia con un carácter de esfuerzo de 50%, es decir, realizará 6 repeticiones de las 12 posibles, con el fin de no perder mucha velocidad y potencia en cada una de las repeticiones. Este trabajo se puede realizar durante un periodo de 4 y 5 semanas con dos sesiones por semana (más recomendable 3).