

Anexo I. Pruebas médicas CETDI Fondo 2024-25

Los deportistas que deseen realizar las pruebas de acceso al programa de tecnificación de esquí de fondo del CETDI Aragón para la temporada 2024-25, deberán presentar un informe médico, de una antigüedad máxima de 3 meses, con el contenido que se detalla a continuación.

HISTORIAL CLÍNICO

- Antecedentes personales y familiares.
- Hábitos higiénicos y dietéticos

Exploración cardiovascular en reposo y del aparato locomotor

- Espirometría en reposo.
- Electrocardiograma en reposo.
- Detalle de exploración física por aparatos.

PRUEBA DE ESFUERZO

Prueba de esfuerzo máxima. Protocolo VAM. En tapiz rodante con pendiente mantenida de 1%.

Primeros 4 minutos velocidad fijada a 8 Km/h. A partir del cuarto minuto, incrementos de 1 Km/h cada minuto hasta el agotamiento. Finaliza cuando no se es capaz de finalizar el minuto a esa velocidad. Se anota la velocidad del último minuto completado.

Para considerar que una prueba de esfuerzo es máxima debe cumplir las siguientes premisas:

- Que se llegue a más del 90% de la frecuencia cardíaca máxima teórica.
- Que se llegue a una máxima fatiga volitiva.
- Que el RER (Respiratory Exchange Ratio) llegue a 1,1.
- Que se establezca el máximo consumo de oxígeno al final de la prueba.

INFORME PERSONALIZADO

Valoración funcional (FC, VO2 Max...), recuperación post-esfuerzo, franjas fisiológicas de entrenamiento, valoración médico-deportiva.