

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN



Prof. Edgar Lopategui Corsino
MA Fisiología del Ejercicio



Saludmed 2012, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

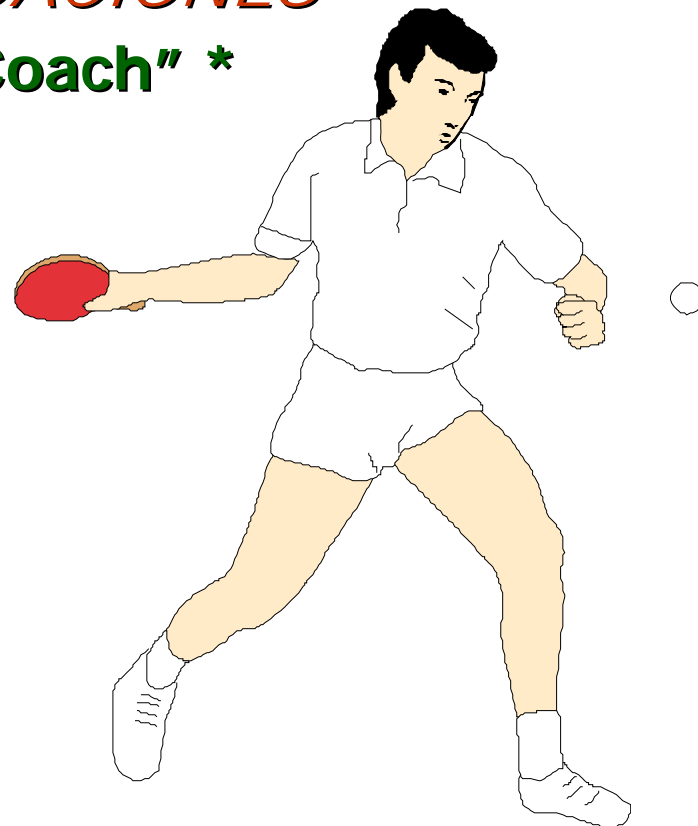
PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** PLANIFICACIÓN, DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN:
Programa de Entrenamiento Físico/Deportivo ***

*** RECOMENDACIONES ***

*** Para el "Coach" ***

- Evaluar
- Planificar
- Definir los objetivos del entrenamiento
- Determine los medios y métodos encaminados a lograr tales objetivos
- Crear un ambiente donde se puedan desarrollar deportistas exitosos



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** PLANIFICACIÓN, DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN:
Programa de Entrenamiento Físico/Deportivo ***

*** RECOMENDACIONES ***

*** Para el "Coach" ***

- Trabajar con un propósito en mente y con dirección
- Como "coach", conocer tus fortalezas y debilidades
- Definirte tú mismo; no permitir que otros te definan
- Diseñar sesiones de entrenamiento que fomenten el descubrimiento. Evitar, a toda costa, crear máquinas (robots)



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

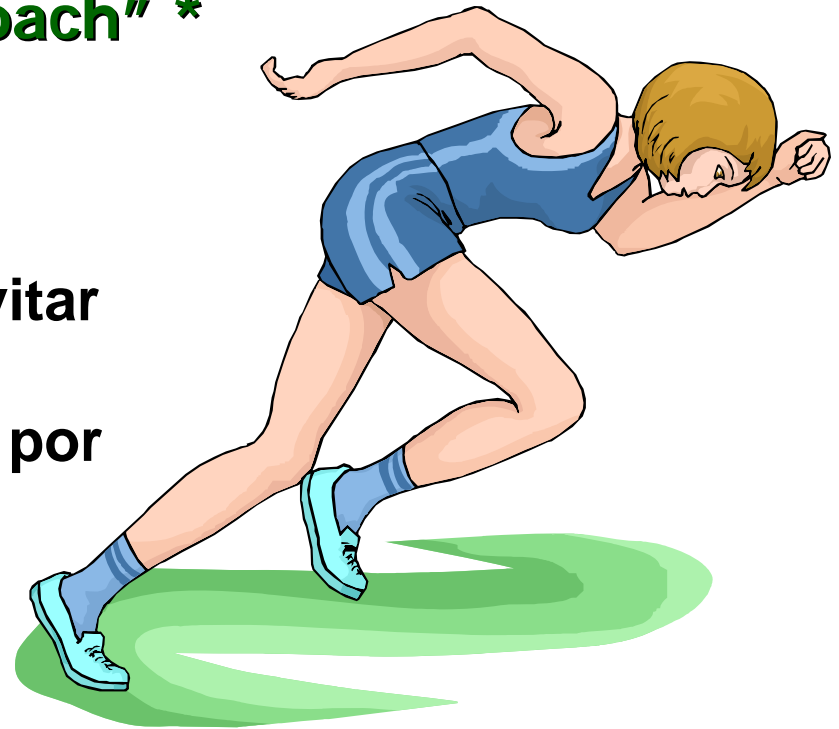
PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** PLANIFICACIÓN, DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN:
Programa de Entrenamiento Físico/Deportivo ***

*** RECOMENDACIONES ***

*** Para el "Coach" ***

- Solo emplear recursos, y sistemas, de entrenamiento que científicamente han comprobado ser efectivos. Evitar el uso de estrategias que se implementan solo por moda o por el testimonio personal de otro "coach" o atleta.
- Enseñe y estimule la *rutina primero*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** PLANIFICACIÓN, DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN:
Programa de Entrenamiento Físico/Deportivo ***

*** RECOMENDACIONES ***

*** Para el "Coach" ***

- ❑ Evitar concentrar el programa en el principio de *densidad*. No todo se requiere cumplimentar en siete días
- ❑ Evitar combinar múltiples métodos dentro de una sesión de trabajo. Cada sesión de ejercicio deberá estar constituido de un componente neural o metabólico, pero no ambos



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** PLANIFICACIÓN, DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN:
Programa de Entrenamiento Físico/Deportivo ***

*** RECOMENDACIONES ***

*** Para el "Coach" ***

□ Tener en mente que:

➤ El programa de
entrenamiento es:

⇒ *Simplemente un:*
medio para alcanzar
un fin

⇒ *Preparase para competir*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

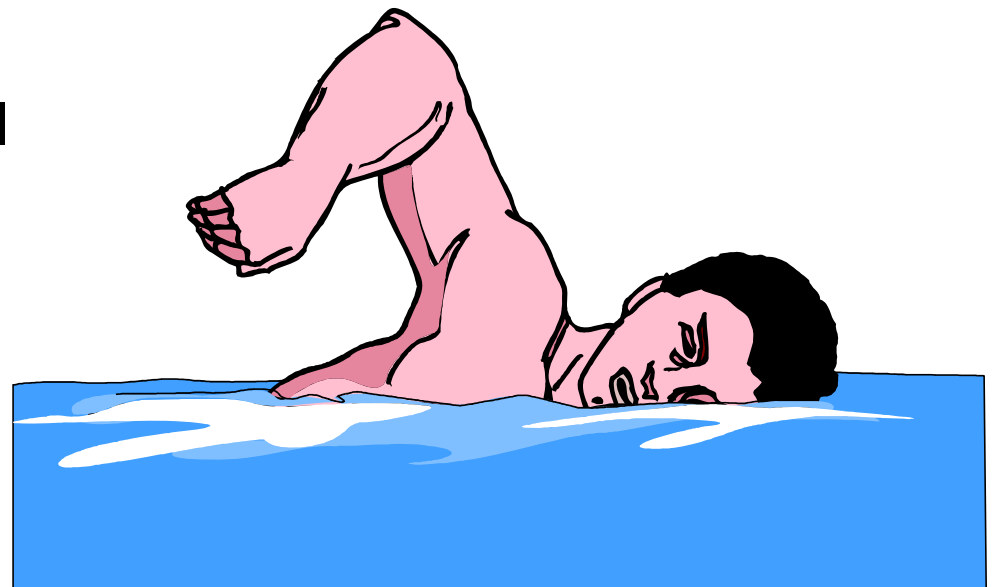
PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: Proceso ***

*** DISEÑO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ***

*** Pasos ***

- Reunirse con el “coach” principal
- Repasar las demandas del deporte y cualquier regla del deporte que pueda afectar el estilo del juego
- Repasar las ciencias del deporte y la literatura de entrenamiento para cualquier asunto nuevo



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

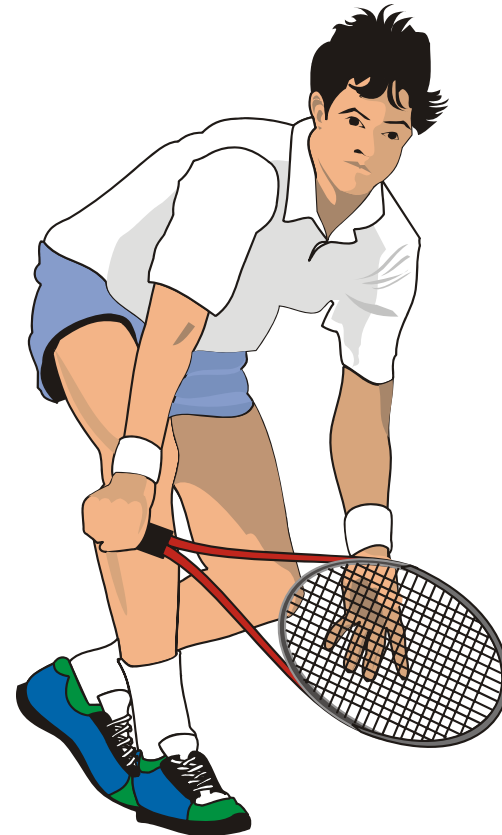
PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: Proceso ***

*** DISEÑO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ***

*** Pasos ***

- Buscar los itinerarios de las competencias**
- Clasificar los eventos competitivo**
- Establecer las fechas claves**
- Evaluar el último año de competencia**



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

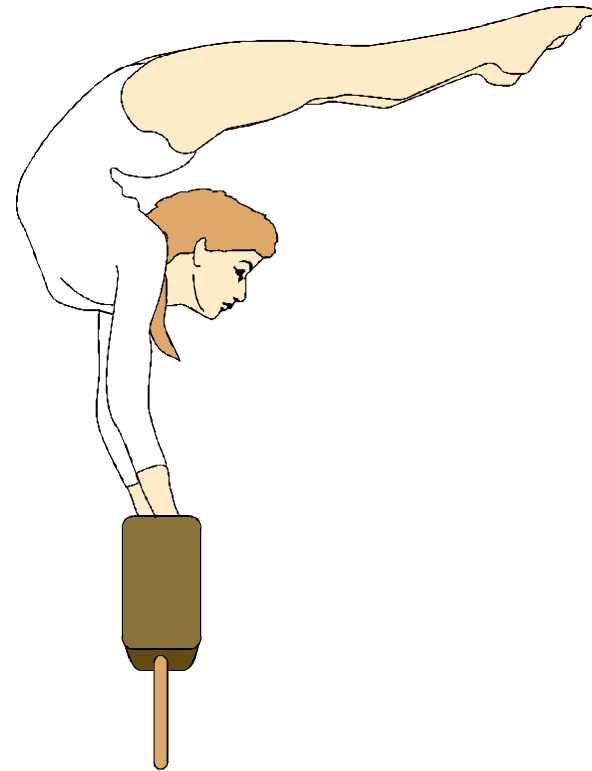
PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: Proceso ***

*** DISEÑO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ***

*** Pasos ***

- Determinar los tipos de pruebas y cuándo implementarles
- Desglosar el plan en bloques a lo largo de los ciclos de entrenamiento



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

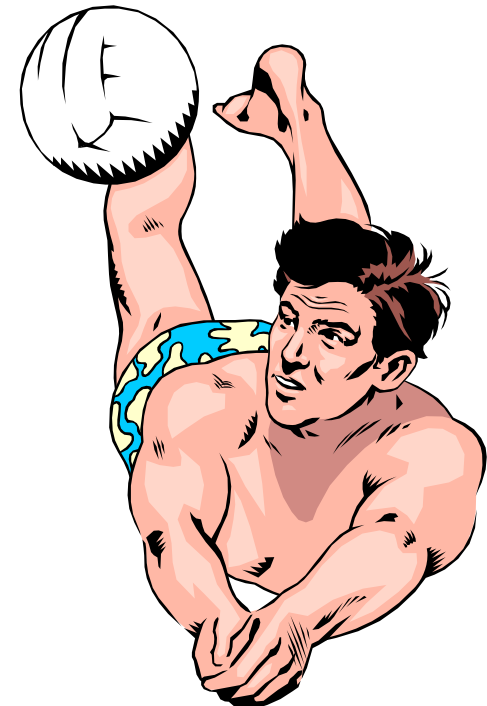
*** "COACHING" PARA ***

*** UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO ***

**Estrategias en el "Coaching":
PLANIFICACIÓN – La Base para Todo**

□ Un Plan Efectivo:

- Habrá de tomar en consideración las demandas innatas en los diferentes tipos de trabajos
- Provee para un plan de contingencia (Ej: Plan B):
 - ⇒ *Dispone para ajustes ante imprevistos*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

** "COACHING" PARA **

** UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO **

**Estrategias en el "Coaching":
PLANIFICACIÓN – La Base para Todo**

□ Elementos Esenciales:

- Personal
- Instalaciones físicas
- Equipo
- Plan de contingencia



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** "COACHING" PARA ***

*** UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO ***

**Estrategias en el "Coaching":
PLANIFICACIÓN – La Base para Todo**

- ❑ Ser objetivo:
 - Clave para el éxito
- ❑ Curva de progresión:
 - Debe ser:
 - ⇒ *Ondulante y en elevación*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** "COACHING" PARA ***

*** UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO ***

•Creatividad en el "Coaching":

PLANIFICACIÓN - Factores a Considerar *

❑ **Secuencia:**

- **Categorías generales de trabajo:**
 - ⇒ ***Cualidades, o aptitudes, físicas particulares del deporte***

❑ **Orden: de los Ejercicios:**

- **Orden óptimo para el entrenamiento de las diversas cualidades físicas:**
 - ⇒ ***Determinante : Énfasis del entrenamiento***



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

** "COACHING" PARA **

** UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO **

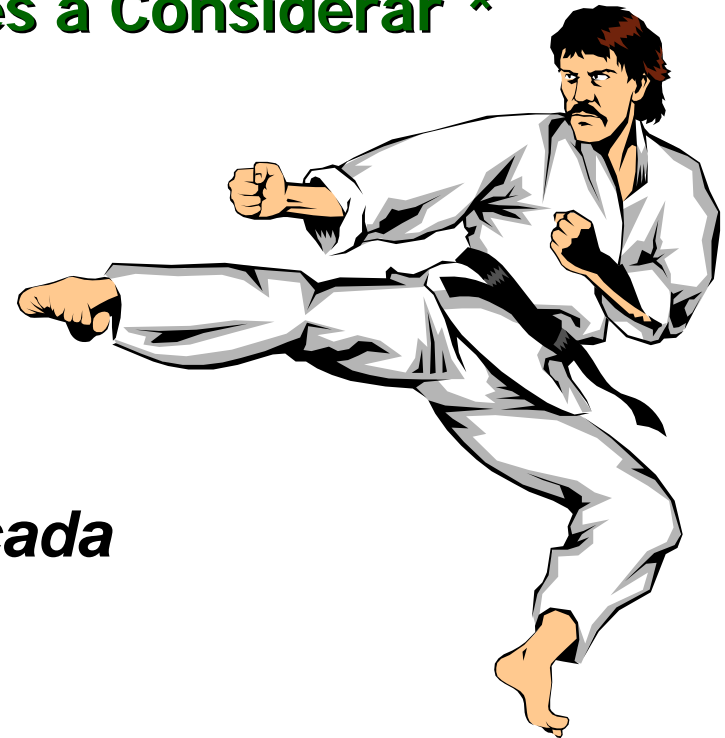
Creatividad en el "Coaching":

*** PLANIFICACIÓN - Factores a Considerar ***

□ Coordinación (timing):

➤ Establecer cuándo se habrá de aplicar el estímulo:

⇒ *Se aplican los principios de una ejecutoria planificada*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

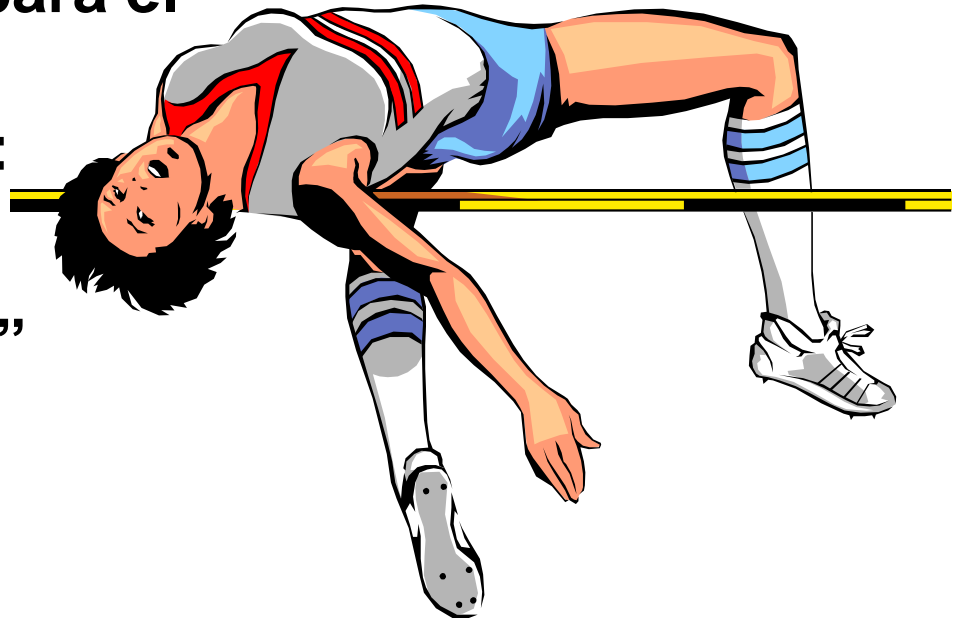
** "COACHING" PARA **

** UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO **

**Estrategias en el "Coaching":
PLANIFICACIÓN – La Base para Todo**

❑ Factores Determinantes para el
Éxito de un Programa de
Entrenamiento Deportivo:

- Centrado en el atleta
- Dirigido por el "coach"
- Dispone de apoyo administrativo



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** "COACHING" PARA ***

*** UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO ***

**Estrategias en el "Coaching":
PLANIFICACIÓN – La Base para Todo**

□ Entrenar primero:

➤ **Las fortalezas del atleta**

⇒ ***Son únicas y
personales para cada
deportista***

⇒ ***Ayuda a la efectividad
del entrenamiento de
tal atleta***

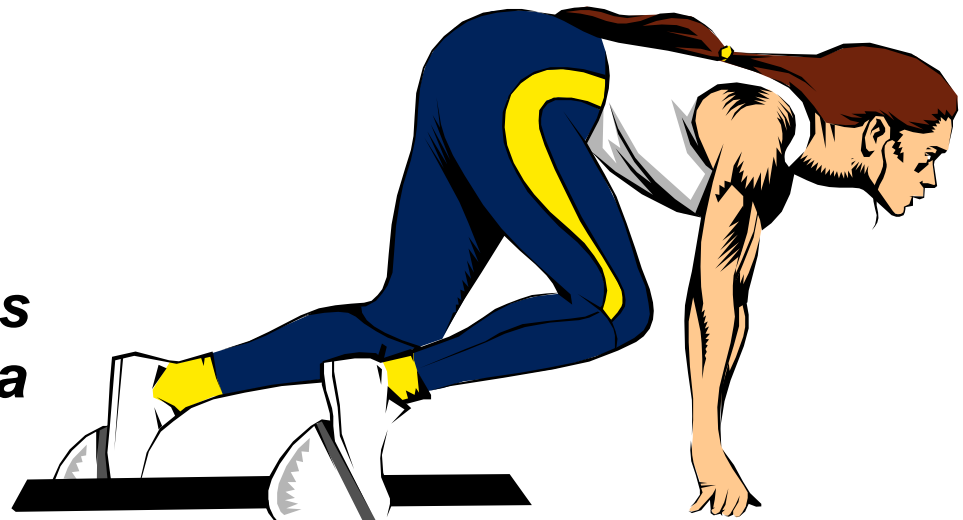


ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:* ** "COACHING" PARA **

** UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO **
Estrategias en el "Coaching":
PLANIFICACIÓN – La Base para Todo

- Aprender a manejar las debilidades del atleta:
 - Identificarlas para:
 - ⇒ *Trabajar con ellas*
 - ⇒ *Determinar si sus posibles debilidades son la consecuencia de no explotar al máximo sus fortalezas*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

** "COACHING" PARA **

** UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO **

**Estrategias en el "Coaching":
PLANIFICACIÓN – La Base para Todo**

❑ **Despejar la vía funcional:**

- **Eliminar los obstáculos:**
 - ⇒ *que puedan interferir con los objetivos del entrenamiento*

❑ **Mantener un:**

- **Entrenamiento consistente**



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

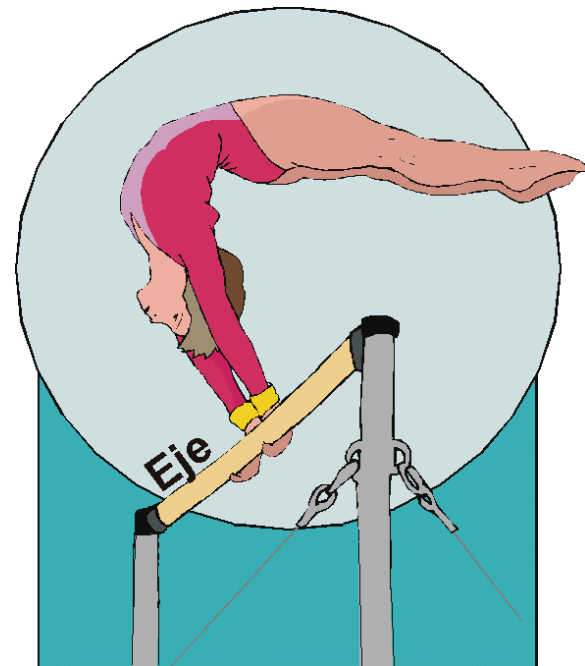
*** "COACHING" PARA ***

*** UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO ***

**Estrategias en el "Coaching":
PLANIFICACIÓN – La Base para Todo**

□ Sesiones de ejercicios:

- Considerar los principios y leyes de la:
 - ⇒ *Fisiología del ejercicio*
 - ⇒ *Cinesiología y la*
 - ⇒ *Biomecánica*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

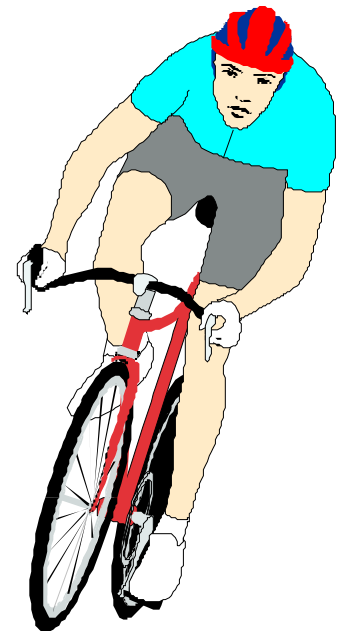
PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** *“COACHING” PARA* ***

*** *UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO* ***

*** *Estrategias Definidas para el Éxito* ***

- Ser creativo e innovador
- Desarrollar el movimiento, y la progresión, de las rutinas (drills) de ejercicios, donde se incorporen las destrezas del juego y sus tácticas
- Crear un biblioteca de recursos, la cual se pueda compartir con otros “coaches” y parientes.
- Conocer al atleta y cómo responde al “coaching”, antes las críticas, elogios, competencias, perder y ganar



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

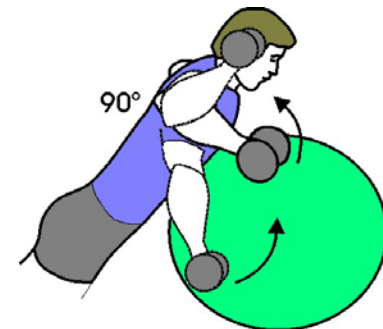
PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

** LA VÍA FUNCIONAL **

ENTRENAMIENTO FUNDAMENTAL:

** Mantenerlo Básico **

- ❑ La complejidad se desarrolla mediante:
 - La combinación de lo simple
- ❑ Seguir la perspectiva de la meta pre-establecida:
 - Preparar al atletas para que alcance sus límites óptimos físicos, técnicos y psicológicos en el entorno competitivo
- ❑ Implementar actividades de entrenamiento necesarias para el desarrollo óptimo del deportista



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** EL ARTE Y CIENCIA DEL "COACHING" ***

LA FÓRMULA PARA EL ÉXITO *

*** Principios: Las Tres M ***

Manejable (Realista):

- *Completado en el contexto del personal, instalaciones físicas, tiempo y equipos disponibles*

Medible:

- *Hallar y cuantificar los resultados del programa de entrenamiento*

Motivacional:

- **Tanto el atleta como el "coach" poseen el mismo objetivo de entrenamiento**



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** EL ARTE Y CIENCIA DEL "COACHING" ***

LA FÓRMULA PARA EL ÉXITO *

*** Principios: Las Tres P ***

- ❑ **Práctico:**
 - *Simple y uso medido del tiempo*
- ❑ **Personal (Principio de Individualización):**
 - *Adaptado para satisfacer las necesidades de cada atleta, así como las necesidades individuales del "coach"*
- ❑ **Proactivo:**
 - **Presencia de un plan que anticipa obstáculos y dispone de ajustes correspondientes**



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

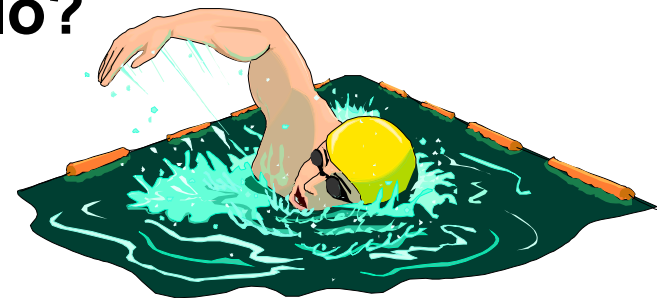
** LA FILOSOFÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL **

EL CAMBIO COMO UNA CONSTANTE: La Innovación

** Preguntas Claves requeridas para el Diseño efectivo de un Programa de Entrenamiento Físico Funcional **

EL PODER DE LAS PREGUNTAS: Conducen al Concepto de:
** Pensamiento Flexible **

- ¿Porqué estas haciendo lo que estas haciendo?
- ¿Cómo habrás de realmente hacerlo?
- ¿Qué específicamente vas hacer?
- ¿Cuándo vas hacerlo?



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANCIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

- * **LA FILOSOFÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL** *
- EL CAMBIO COMO UNA CONSTANTE: La Innovación*
- * El Arte del "Coaching" *
- * **Principios** *

❑ Desarrollo de una persona como un todo:

➤ Enfoque **biopsicosocial**:

⇒ **Físicamente**

⇒ **Mentalmente**

⇒ **Socialmente**

❑ Proceso creativo

❑ Provee para el **empoderamiento** del atleta



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

- * LA FILOSOFÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ***
- EL CAMBIO COMO UNA CONSTANTE: La Innovación***
- * El Arte del "Coaching" ***
- * Principios ***

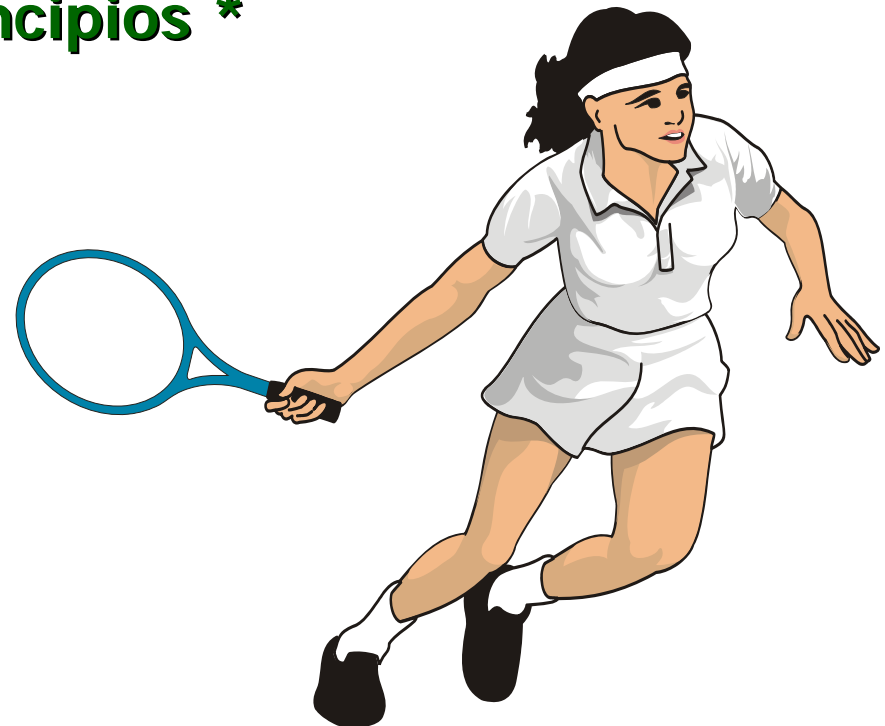
□ El "coach" es un maestro:

➤ **Comunicación:**

⇒ ***Clave para un
"coaching" efectivo***

⇒ **Dimensiones:**

- ***Enviar***
- ***Recibir***



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

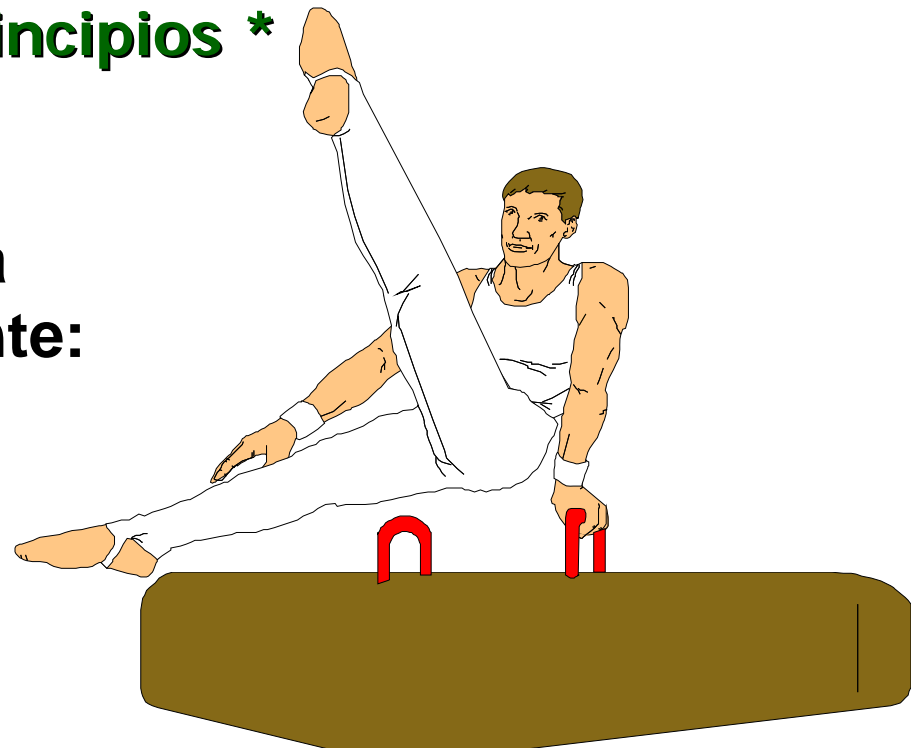
- * **LA FILOSOFÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL** *
- EL CAMBIO COMO UNA CONSTANTE: La Innovación*
- * El Arte del "Coaching" *
- * **Principios** *

□ Misión del "coach":

- Entrenar al mejor para ser el más sobresaliente:

⇒ **Medio:**

- *Desarrollo del atleta total o completo*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

** "COACHING" PARA **

** UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO **

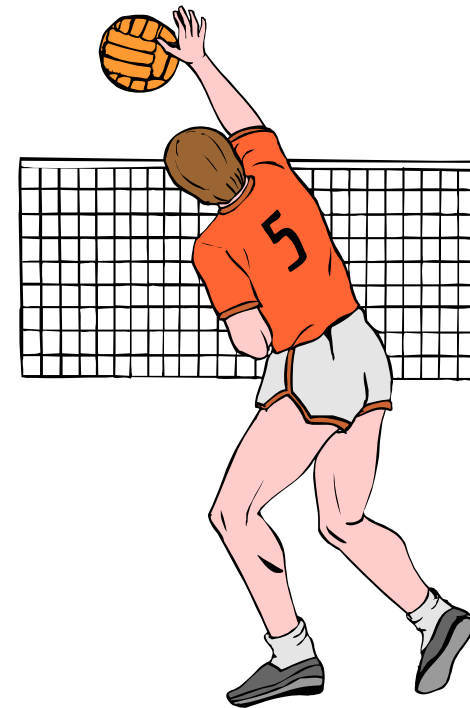
** Estrategias Definidas para el Éxito **

□ Cómo responden los atletas:

- *Físicamente al entrenamiento*
- *Entrenamiento de las destrezas*
- *Recuperación*
- *Descanso*
- *Viajar*
- *Fatiga*

□ Cómo responden los atletas:

- *Al "coach"*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

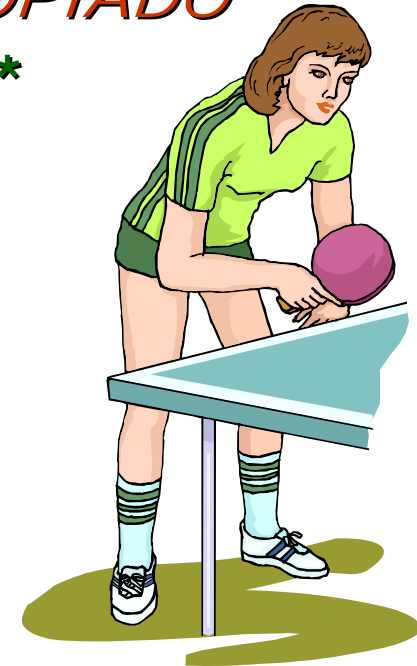
PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** "COACHING" PARA ***

*** UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO ***

*** Creatividad en el "Coaching" ***

- ❑ Buscar diferencias y patrones en cada movimiento del atleta
- ❑ Buscar el flujo y sentir el ritmo, para poder ver las mismas cosas de manera diferente
- ❑ Buscar movimientos comunes entre los deportes antes de indagar por diferencias:
 - Una vez se hallen tales movimientos comunes:
 - ⇒ *Intente encontrar las maneras de enlazarlos*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

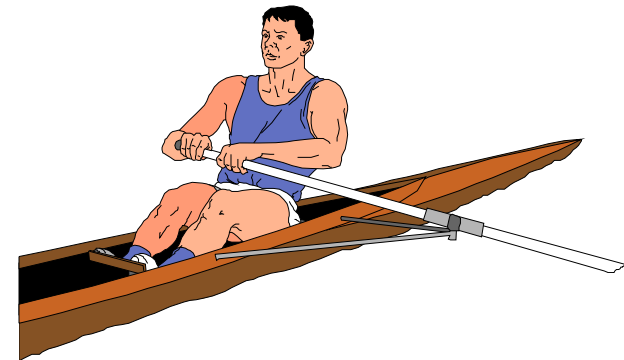
PRINCIPIOS DE PLANIFICIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

** "COACHING" PARA **

** UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO **

** Creatividad en el "Coaching" **

- Más allá que un ejercicio, lo más importante es el **contexto** en el cual el ejercicio se aplique:
 - Métodos de entrenamiento funcional para los deportes: *Pueden haber ejercicios similares – CLAVE:*
 - ⇒ *Ejecutar los ejercicios de forma diferente – ADAPTAR AL DEPORTE: :*
 - *A diferentes tempos*
 - *Con o sin resistencias*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** "COACHING" PARA ***

*** UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO ***

*** Creatividad en el "Coaching" ***

□ **DUARACIÓN** disponible para el entrenamiento:

➤ **Macro ciclo - Programa de Entrenamiento:**

⇒ **MÍNIMO: Seis semanas:**

➤ **Micro ciclos – Sesiones Diarias de Ejercicio:**

⇒ **Fase Preparatoria:**

▪ *75 a 90 minutos*

⇒ **Fase Competitiva:**

▪ *30 a 40 minutos*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** FUNCIÓN DEL ENTRENADOR DE ATLETISMO:
*El Principio del Cambio como Constante ****

*** RECOMENDACIONES PARA UN MANEJO EFECTIVO DEL CAMBIO ***

*** Para el "Coach" ***

- ❑ **NIVEL 1: Eficacia** – Llevar a cabo las cosas consideradas como correctas
- ❑ **NIVEL 2: Eficiencia** – Llevar a cabo algo en una manera bien hecho
- ❑ **NIVEL 3: Mejorar** – Llevar a cabo las cosas mejor



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** FUNCIÓN DEL ENTRENADOR DE ATLETISMO:
*El Principio del Cambio como Constante ****

*** RECOMENDACIONES PARA UN MANEJO EFECTIVO DEL CAMBIO ***

*** Para el "Coach" ***

□ **NIVEL 4: Recortando** – Llevar
a cabo las tareas sin incorporar
las cosas innecesarias



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS PARA LA PLANIFICIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** *FUNCIÓN DEL ENTRENADOR DE ATLETISMO:
El Principio del Cambio como Constante* ***

*** *RECOMENDACIONES PARA UN MANEJO EFECTIVO DEL CAMBIO* ***

*** Para el "Coach" ***

□ NIVEL 5: Copiando – Llevar a cabo las tareas en una manera efectiva, las cuales han sido comprobadas ser exitosas por otros entrenadores, o evidenciado por trabajos de investigaciones científicas



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

*** FUNCIÓN DEL ENTRENADOR DE ATLETISMO:
*El Principio del Cambio como Constante ****

*** RECOMENDACIONES PARA UN MANEJO EFECTIVO DEL CAMBIO ***

*** Para el "Coach" ***

□ **NIVEL 6: Diferente** – Llevar
a cabo las tareas que más nadie
ha realizado

□ **NIVEL 7: Imposible** – Llevar
a cabo aquellas tareas que son
consideradas no factibles



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

** PLANIFICACIÓN **

** SELECCIÓN DE LOS EJERCICIOS **

** Criterios **

- ❑ Los movimientos deben involucrar múltiples articulaciones
- ❑ Se requiere que las actividades motrices incorporen múltiples planos
- ❑ El entrenamiento funcional debe producir una demanda propioceptiva y cinestética
- ❑ Entrenar a una velocidad y amplitud del movimiento que el atleta pueda controlar



Rotator work
with rubber band
foot on it
Keep 90° in elbow

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

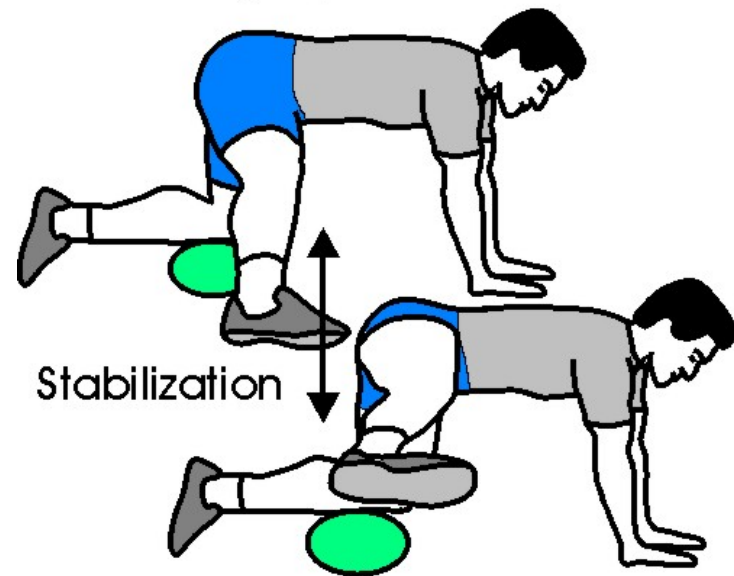
** PLANIFICACIÓN **

** SELECCIÓN DE LOS EJERCICIOS **

** Criterios **

- Identificar las prioridades del entrenamiento
- Seleccionar los métodos para alcanzar tales prioridades

Move leg up & down



6" to 8" ball (soccer ball)

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

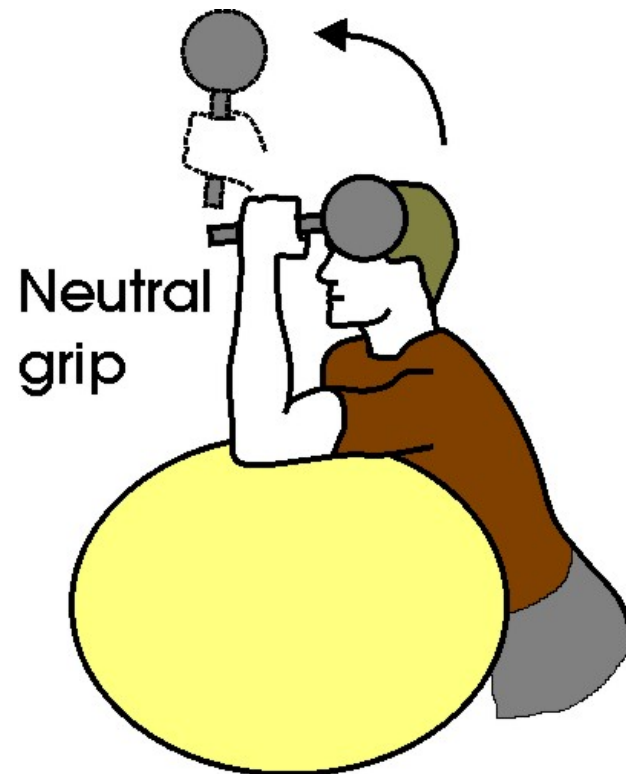
PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

** PLANIFICACIÓN **

** SELECCIÓN DE LOS EJERCICIOS **

** Criterios **

- Escoger los medios de entrenamiento
- Desarrollar un catálogo de rutinas (drills), ejercicios y módulos de entrenamiento
- Determinar las pruebas apropiadas y métodos de evaluación dirigidas a medir los resultados



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

** RECURSOS NECESARIOS **

HERRAMIENTAS DE TRABAJO:

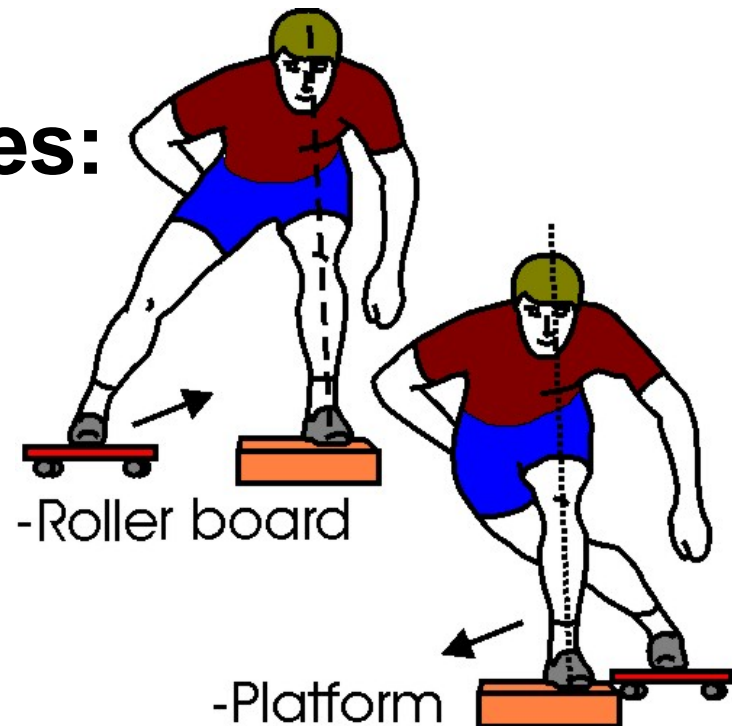
** Equipos y Materiales*

□ Plataformas deslizables:

➤ Desarrolla:

⇒ Aptitud

Neuromuscular



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL:
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

** RECURSOS NECESARIOS **

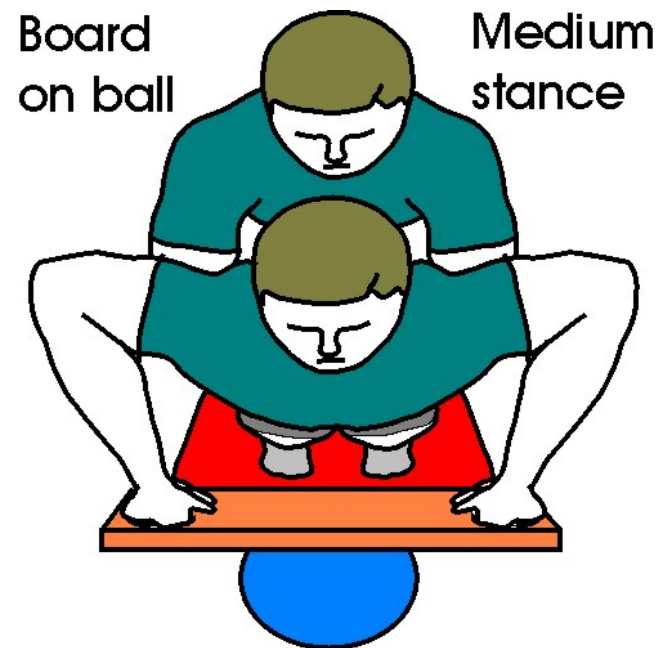
HERRAMIENTAS DE TRABAJO:

** Equipos y Materiales*

□ Plataformas Reebok®:

➤ Desarrolla:

⇒ Aptitud
Neuromuscular



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

** RECURSOS NECESARIOS **

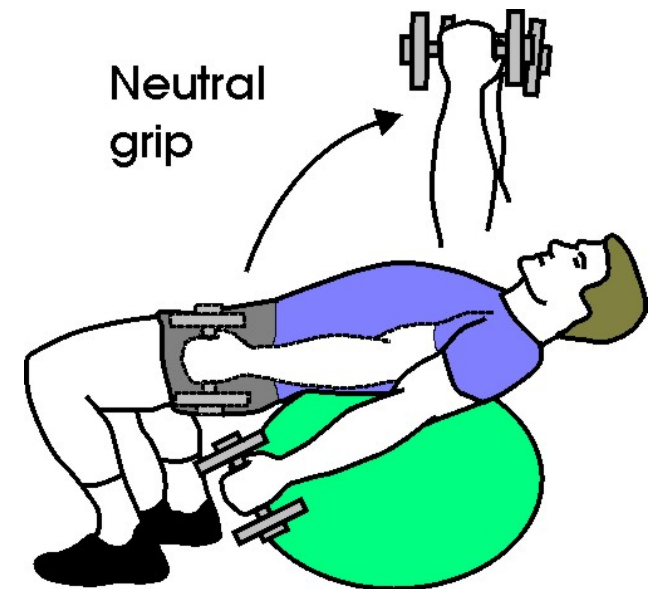
HERRAMIENTAS DE TRABAJO:

** Equipos y Materiales*

❑ **Bolas Estabilizadoras:**

➤ **Disponen de un entorno inestable:**

⇒ Esto ayuda a desarrollar el equilibrio propioceptivo



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL:

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

**** RECURSOS NECESARIOS ****

HERRAMIENTAS DE TRABAJO:

**** Equipos y Materiales***

□ Rollos de Espuma:

➤ Al crear un superficie inestable:

⇒ Desarrolla el

▪ *Balance funcional*

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

** RECURSOS NECESARIOS **

HERRAMIENTAS DE TRABAJO:

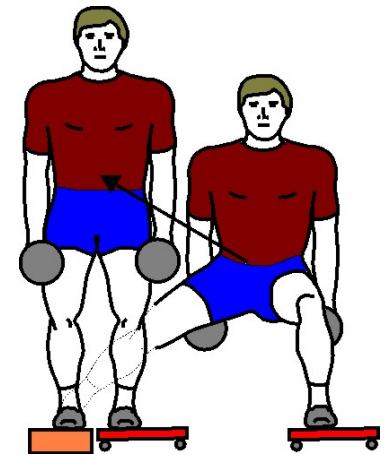
** Equipos y Materiales*

❑ Rollos de Espuma de 12 pulgadas :

➤ Al crear un superficies moderablemente inestables – *en el plano frontal:*

⇒ Desarrolla el

- Balance funcional: *Vía fuerzas estabilizadoras:*
 - ✓ *a nivel del tobillo, rodilla y cadera*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL:

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

** RECURSOS NECESARIOS **

HERRAMIENTAS DE TRABAJO:

** Equipos y Materiales*

□ Colchones de Airex®:

➤ Próxima progresión para la creación de inestabilidad:

⇒ Desarrolla el

▪ Balance funcional: *3 planos:*

✓ *conjuntamente con la fortaleza muscular en las extremidades inferiores*

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL:

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

**** RECURSOS NECESARIOS ****

HERRAMIENTAS DE TRABAJO:

**** Equipos y Materiales***

□ Fitter[®]:

➤ Permite movimientos multi-planares:

⇒ **Desarrolla**

- ***Estabilidad con el movimiento en la mayoría de las articulaciones***

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

** RECURSOS NECESARIOS **

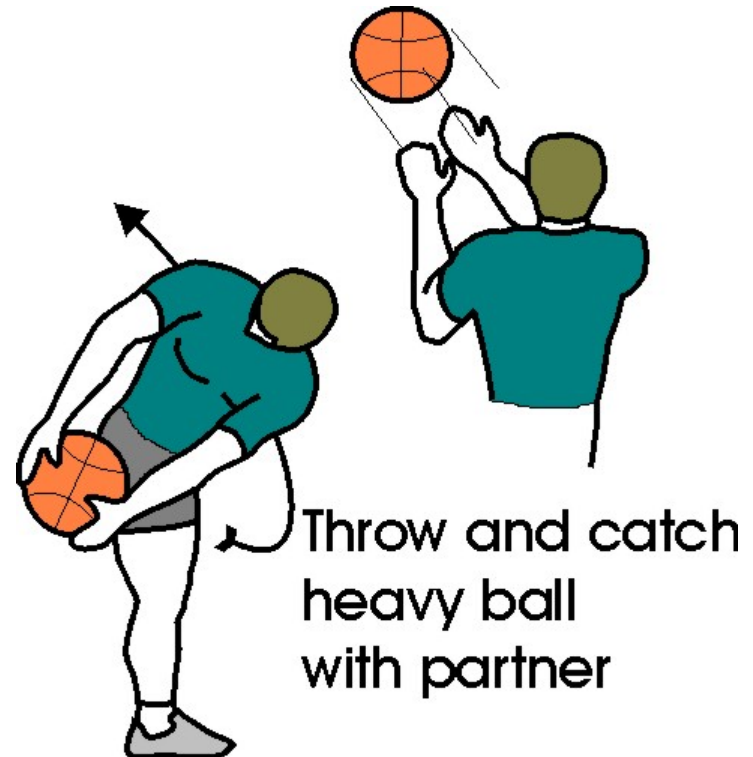
HERRAMIENTAS DE TRABAJO:

** Equipos y Materiales*

□ Bolas Medicinales:

➤ Funciones:

⇒ Entrenamiento en
la región del tronco



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

** RECURSOS NECESARIOS **

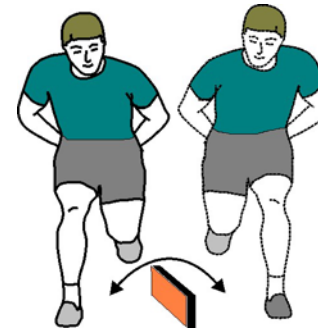
HERRAMIENTAS DE TRABAJO:

** Equipos y Materiales*

□ Escalera de Agilidad:

➤ Funciones – *Desarrollo de:*

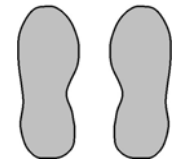
- ⇒ Balance dinámico
- ⇒ Velocidad a nivel de los pies
- ⇒ Coordinación



Toes in



Parallel



Toes out



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL:

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

**** RECURSOS NECESARIOS ****

HERRAMIENTAS DE TRABAJO:

**** Equipos y Materiales***

□ Chalecos de Resistencia:

➤ Función – *Resistencia adicional:*

⇒ A los

▪ *Movimientos funcionales*