

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS ESPECÍFICAS DEL DEPORTE

Prof. Edgar Lopategui Corsino
MA Fisiología del Ejercicio



Saludmed 2016, 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

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** JUSTIFICACIÓN PARA EL:
Análisis de las Demandas del Deporte **

** VENTAJAS/IMPORTANCIA **

*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

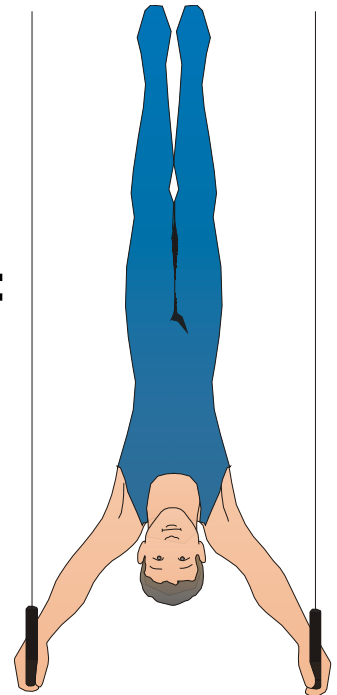
□ Análisis del Deporte:

➤ Uso:

⇒ *Importancia de un buen análisis del deporte:*

▪ *Permite:*

- ✓ La planificación e implementación de un programa de entrenamiento más efectivo



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** JUSTIFICACIÓN PARA EL:**
Análisis de las Demandas del Deporte *

*** VENTAJAS/IMPORTANCIA ***

*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

□ Análisis del Deporte:

➤ **Uso:**

⇒ **Importancia de un buen análisis del deporte:**

▪ **Permite:**

- ✓ Ser bien específico
- ✓ Los ajustes apropiados de:
 - ♦ *Volumen*
 - ♦ *Intensidad*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** JUSTIFICACIÓN PARA EL:**
***Análisis de las Demandas del Deporte* ***

*** VENTAJAS/IMPORTANCIA ***

*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

□ Análisis del Deporte:

➤ Uso:

⇒ Aplicaciones para el: **Entrenamiento:**

▪ *Permite:*

- ✓ **Cuantificación Efectiva de las Cargas** - *EJ: Volumen/Intensidad:*
 - ♦ *Reflejan mejor las demandas de la actividad atlética competitiva*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** JUSTIFICACIÓN PARA EL:**
Análisis de las Demandas del Deporte *

*** VENTAJAS/IMPORTANCIA ***

*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

□ Análisis del Deporte:

➤ Uso:

⇒ Motiva al atleta:

▪ *Personalización del programa:*

✓ Sobre la base del:

- ♦ *Estilo del atleta*
- ♦ *Patrón de juego*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS:
ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** JUSTIFICACIÓN PARA EL:
Análisis de las Demandas del Deporte **

** VENTAJAS/IMPORTANCIA **

*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

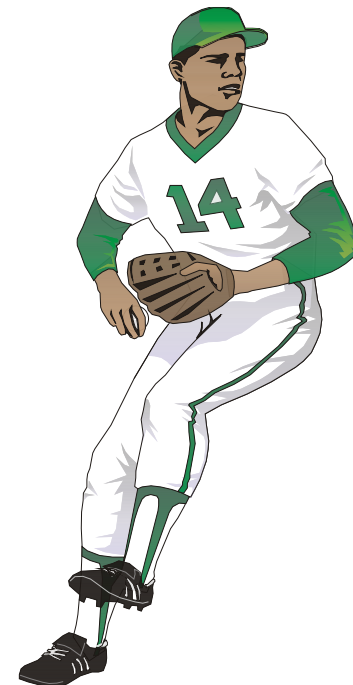
□ Análisis del Deporte:

➤ Uso:

⇒ El entrenamiento deportivo:

▪ *Será más Objetivo:*

✓ *Elimina la parcialidad*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** JUSTIFICACIÓN PARA EL:**
Análisis de las Demandas del Deporte *

*** VENTAJAS/IMPORTANCIA ***

*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

□ Análisis del Deporte:

➤ Utilidad:

⇒ El entrenamiento físico/deportivo:

▪ *Será más:*

✓ Exacto

✓ Específico para el:

◆ *Deporte*

◆ *Atleta*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

❑ Procedimiento:

- Determinar la naturaleza o tipo de deporte
- Establecer los patrones de movimiento fundamentales requeridos en la actividad competitiva
- Estudiar las reglas del deporte



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

□ Consideraciones importantes:

- Las tácticas poseen un efecto significativo sobre las demandas del deporte
- Tomar tiempo para adquirir un entendimiento profundo sobre el juego/deporte antes de diseñar un programa de entrenamiento deportivo



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

❑ Consideraciones importantes:

➤ Clasificar el deporte en categorías:

⇒ *La mayoría de los deportes se ubican bajo categorías que comparten características comunes*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS AL DEPORTE:

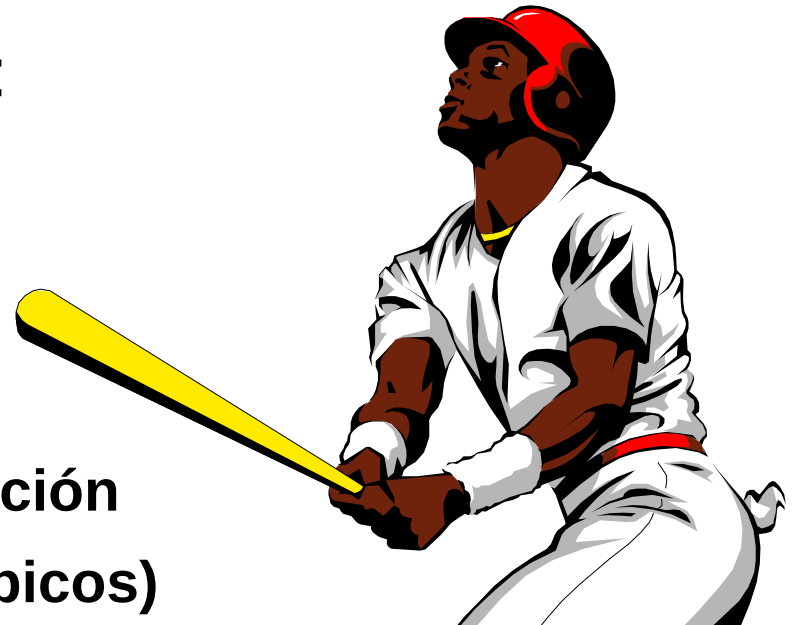
*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

☐ Categorías del deporte:

- Deportes de velocidad (sprint - anaeróbicos)
- Deportes de velocidad intermitente
- Deportes de juegos de transición
- Deportes de tolerancia (aeróbicos)



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

**** MODELO PARA EL:
Análisis Sistemático del Deporte ****

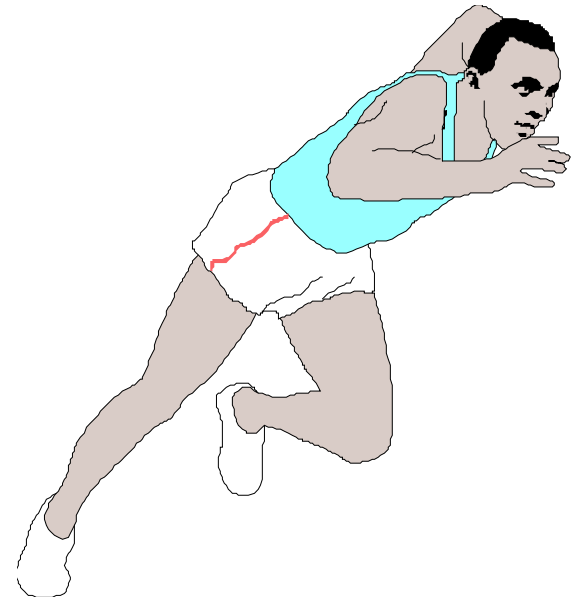
**** PASOS A SEGUIR ****

**** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ****

□ Categorías del deporte:

➤ Deportes de velocidad
(sprint - anaeróbicos):

- ⇒ *Requieren esfuerzos máximos*
- ⇒ *La meta es alcanzar lo más rápido posible la distancia pre-establecida (requerida)*
- ⇒ *EJEMPLO: Eventos de velocidad en Pista y Campo*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

□ Categorías del deporte:

➤ Deportes de velocidad intermitente:

⇒ *Requieren una serie esfuerzos máximos, donde se incluye un tiempo para una recuperación relativamente completa entre estos esfuerzos:*

⇒ *EJEMPLOS: Futbol Americano, rugby, hockey (sobre hielo), voleibol y otros*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

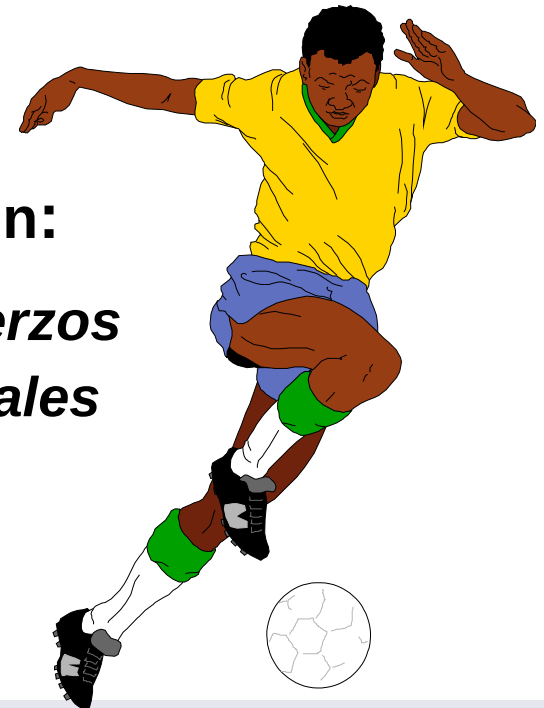
*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

□ Categorías del deporte:

➤ Deportes de juego de transición:

⇒ ***Requieren una serie de esfuerzos de intensidad variada, los cuales se manifiestan en patrones aleatorios***



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MODELO PARA EL: Análisis Sistemático del Deporte **

** PASOS A SEGUIR **

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

□ Categorías del deporte:

➤ Deportes de juego de transición:

⇒ *La recuperación entre los esfuerzos varían:*

- *DESDE: Ninguna recuperación*
- *HASTA: Una recuperación casi completa*

⇒ *EJEMPLOS: Futbol (soccer),
hockey sobre césped, lacrosse y otros*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

□ Categorías del deporte:

➤ Deportes de tolerancia (aeróbicos):

⇒ Características:

- *Esfuerzos submáximos continuos*
- *META: Cubrir una distancia dada durante el menor tiempo posible*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

**** MODELO PARA EL:
Análisis Sistemático del Deporte ****

**** PASOS A SEGUIR ****

**** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ****

□ Categorías del deporte:

➤ Deportes de tolerancia (aeróbicos):

⇒ *Sub-categorías:*

- *TÉRMINO CORTO: 1-20 minutos*
- *TÉRMINO MEDIO: 20-60 minutos*
- *TÉRMINO LARGO: > 60 minutos*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

**** MODELO PARA EL:
Análisis Sistemático del Deporte ****

**** PASOS A SEGUIR ****

**** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ****

□ Categorías del deporte:

➤ Deportes de tolerancia (aeróbicos):

⇒ ***EJEMPLOS:***

- *Maratones*
- *Tríalos*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS AL DEPORTE:

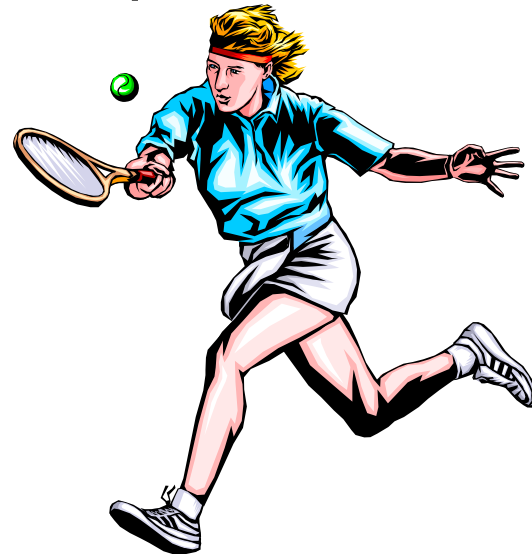
*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

□ Otras Clasificaciones del deporte:

- Deportes de: **No Contacto**
- Deportes de: **Contacto**
- Deportes de: **Colisión**
- Deportes de: **Impacto**



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

❑ Diferenciación entre deportes de:
1) No Contacto, 2) Contacto y 3) Colisión y
3) Impacto

➤ **Importancia:**

⇒ **FACTOR:** determinante para el

▪ **Énfasis en el:**

✓ **Entrenamiento físico/deportivo**



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS AL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

□ Otras Clasificaciones del deporte:

➤ Deportes de: *No Contacto*:

⇒ **EJEMPLOS:**

- *Gimnasia*
- *Eventos de campo en pista y campo*
- *Tenis de campo y de mesa*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS AL DEPORTE:

**** MODELO PARA EL:
Análisis Sistemático del Deporte ****

**** PASOS A SEGUIR ****

**** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ****

❑ Otras Clasificaciones del deporte:

➤ Deportes de: **Contacto:**

⇒ **EJEMPLOS:**

- *Baloncesto*
- *Futbol o balompié (soccer)*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS AL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

❑ Otras Clasificaciones del deporte:

➤ Deportes de: **Colisión:**

⇒ **DEFINICIÓN:**

- *Detener físicamente el oponente es esencial para el éxito en el juego*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS AL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

❑ Otras Clasificaciones del deporte:

➤ Deportes de: *Colisión*:

⇒ **IMPLICACIONES:** Para el
Entrenamiento Físico/Deportivo

▪ *Enfatizar en el entrenamiento para el
Desarrollo de la Fortaleza Muscular:*

✓ **ESTO AYUDA PARA LA:**

❖ *Protección*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS AL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

❑ Otras Clasificaciones del deporte:

➤ Deportes de: **Colisión:**

⇒ **OBJETIVO** del Entrenamiento -
Protección:

▪ ***Desarrollo de la Fortaleza Muscular:***

✓ **DIRIGIDO HACIA LA
PROTECCIÓN:** Implicaciones para el

❖ *Tipo y Frecuencia de este entrenamiento*

❖ *Protocolos de recuperación*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS AL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

□ Otras Clasificaciones del deporte:

➤ Deportes de: *Colisión*:

⇒ **EJEMPLOS:**

- *Futbol Americano*
- *Hockey sobre hielo*
- *Rugby*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS AL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

□ Otras Clasificaciones del deporte:

➤ Deportes de: *Impacto*:

⇒ **IMPLICACIONES:**

▪ *Las fuerzas de impacto:*

✓ *Determinarán: El tipo de:*

❖ *Programa de entrenamiento
remediativo para la
prevención de lesiones*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS AL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

❑ Otras Clasificaciones del deporte:

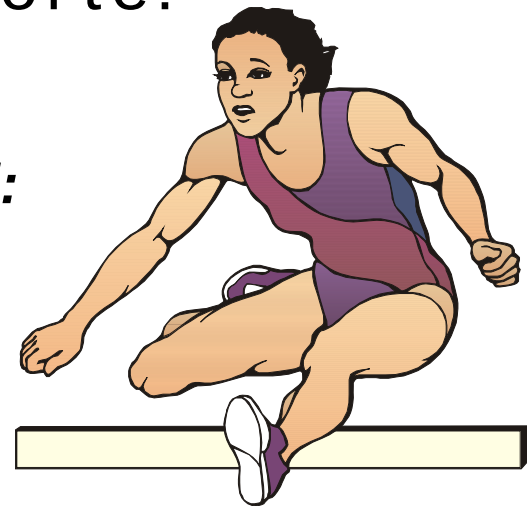
➤ Deportes de: *Impacto*:

⇒ **DEFINICIÓN** - *Actividades en la cual:*

▪ *Las fuerzas de aterrizaje o caída:*

✓ *Son extremadamente altas, o*

✓ *Son de menor magnitud, pero se repiten durante un periodo prolongado*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS AL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

□ Otras Clasificaciones del deporte:

➤ Deportes de: *Impacto*:

⇒ **FUERZAS DE ATERRIZAJE:**

▪ De Alta Magnitud: *Breve Duración*

✓ **EJEMPLOS:**

❖ Gimnasia

❖ Triple salto



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS AL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #1: Analice las Demandas del Deporte ***

□ Otras Clasificaciones del deporte:

➤ Deportes de: *Impacto*:

⇒ **FUERZAS DE ATERRIZAJE:**

▪ *De menor impacto, pero prolongadas:*

✓ **EJEMPLO: Corredores de Fondo:**

❖ **3,000 impactos del pie por milla:**

- **Fuerza de aterrizaje:**

3 veces Masa Corporal (MC o peso)



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
Análisis Sistemático del Deporte *
*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #2: Comprender la Posición o Evento en el Deporte ***

☐ Análisis Comprehensivo:

➤ de las demandas:

⇒ **PRESENTES EN:**

▪ *Diversas:*

- ✓ *Posiciones en el deporte que participa el atleta*
- ✓ *Eventos competitivos*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

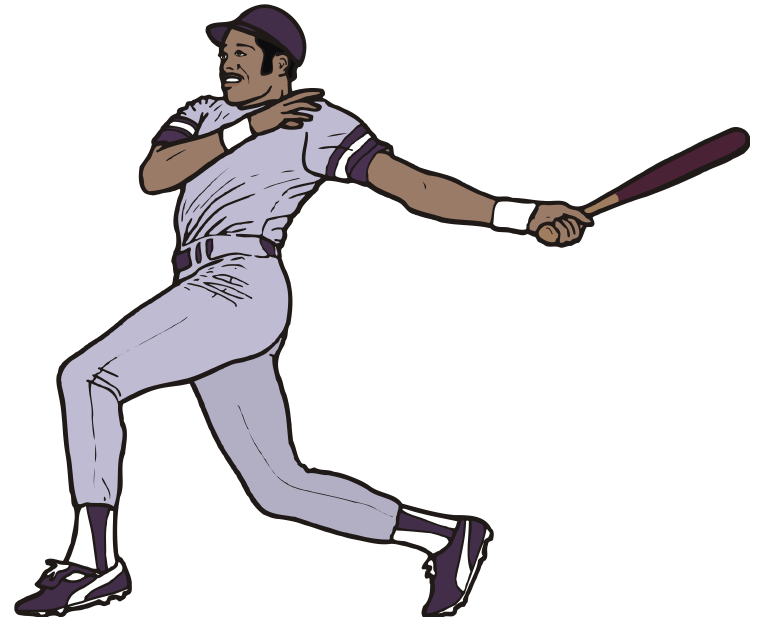
ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***
*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #2: Comprender la Posición o Evento en el Deporte ***

☐ Buscar por:

- Patrones de movimiento
- Requisitos de velocidad
- Requisitos de fortaleza muscular
- Requisitos de tolerancia específicos



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MODELO PARA EL: Análisis Sistemático del Deporte ** ** PASOS A SEGUIR **

*** PASO #2: Comprender la Posición o Evento en el Deporte ***

□ Análisis - de la Demandas:

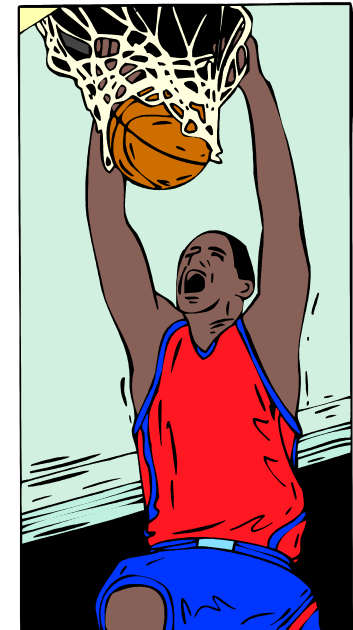
➤ Posiciones o Eventos:

⇒ EJEMPLOS:

▪ Baloncesto:

✓ Centro vs Perímetro:

❖ Presentan diferentes demandas



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MODELO PARA EL: Análisis Sistemático del Deporte ** ** PASOS A SEGUIR **

*** PASO #2: Comprender la Posición o Evento en el Deporte ***

□ Análisis - de la Demandas:

➤ Posiciones o Eventos:

⇒ EJEMPLOS:

▪ *Futbol (Soccer):*

✓ *Delantero vs Defensa:*

❖ Necesidades de
acondicionamiento varían



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MODELO PARA EL: Análisis Sistemático del Deporte ** ** PASOS A SEGUIR **

*** PASO #2: Comprender la Posición o Evento en el Deporte ***

□ Análisis - de la Demandas:

➤ Posiciones o Eventos:

⇒ EJEMPLOS:

▪ *Futbol Americano:*

✓ *Mariscal de Campo
(Quarterback) vs Tackle
Defensivo (Defensive
Tackle)*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #3: Analizar las Cualidades del Atleta ***

☐ Factores ha Considerar:

- Edad Deportiva o de entrenamiento (*tiempo entrenando*)
- Nivel de desarrollo en el deporte (*novatos vs. veteranos*)
- Cualidades, o Aptitudes, Físicas



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
Análisis Sistemático del Deporte *
*** PASOS A SEGUIR ***

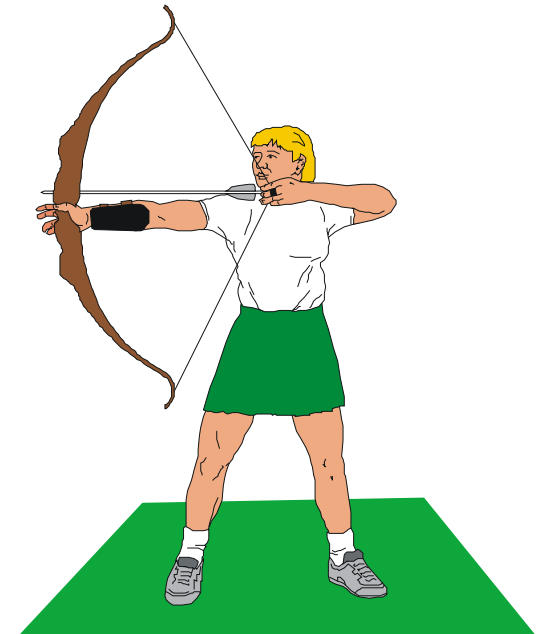
*** PASO #3: Analizar las Cualidades del Atleta ***

❑ Factores ha Considerar:

➤ Edad Deportiva o de
entrenamiento:

⇒ **Concepto:**

- *Tiempo que lleva el atleta
bajo un entrenamiento
formal*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

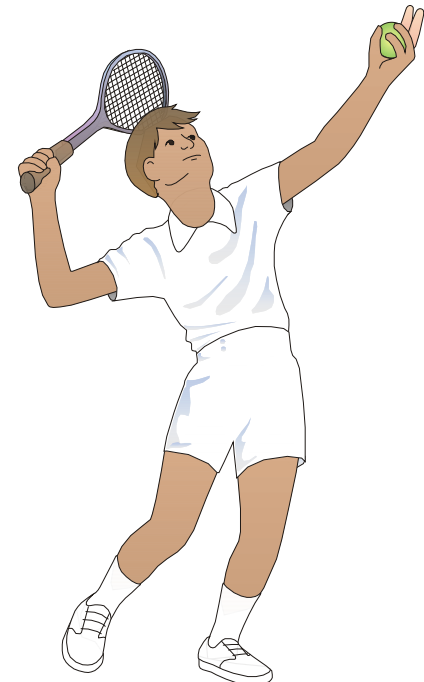
ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #3: Analizar las Cualidades del Atleta ***

- ❑ Factores ha Considerar:
 - Nivel de desarrollo en el deporte:
 - ⇒ *Novato*
 - ⇒ *Deportista experimentado*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #3: Analizar las Cualidades del Atleta ***

❑ Factores ha Considerar:

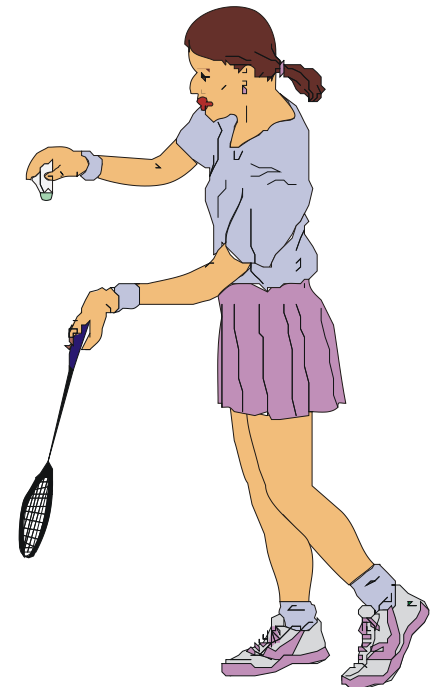
➤ Cualidades, o Aptitudes, Físicas:

⇒ *Evaluación o medición:*

▪ *A través del:*

✓ *Ánálisis del juego y*

✓ *Pruebas de las capacidades físicas*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #3: Analizar las Cualidades del Atleta ***

❑ Factores ha Considerar:

➤ Cualidades, o Aptitudes, Físicas:

- ⇒ *Tolerancia cardiorrespiratoria o aeróbica*
- ⇒ *Tolerancia muscular*
- ⇒ *Fortaleza muscular*
- ⇒ *Potencia muscular*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MODELO PARA EL:**
***Análisis Sistemático del Deporte* ***

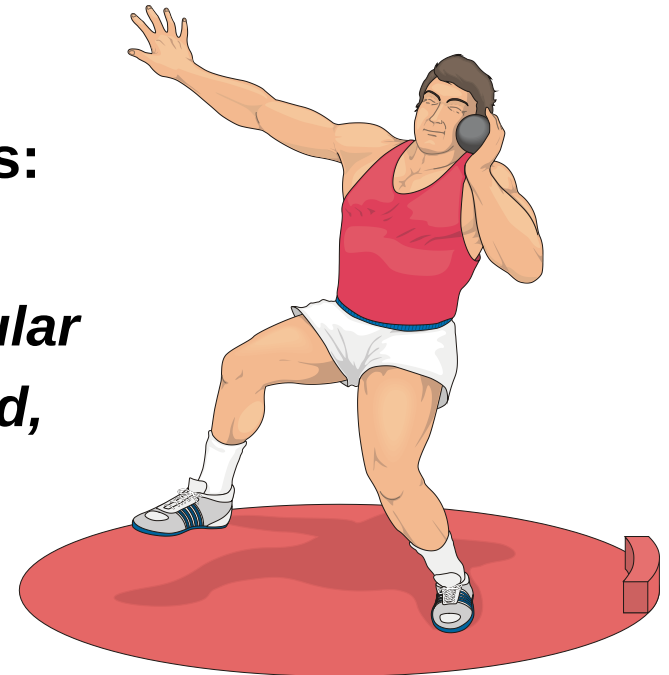
*** PASOS A SEGUIR ***

*** PASO #3: Analizar las Cualidades del Atleta ***

❑ Factores ha Considerar:

➤ Cualidades, o Aptitudes, Físicas:

- ⇒ *Velocidad y rapidez*
- ⇒ *Flexibilidad o movilidad articular*
- ⇒ *Capacidad motora (Ej: agilidad, coordinación y otras)*
- ⇒ *Nivel de destreza*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MODELO PARA EL: Análisis Sistemático del Deporte ** ** PASOS A SEGUIR **

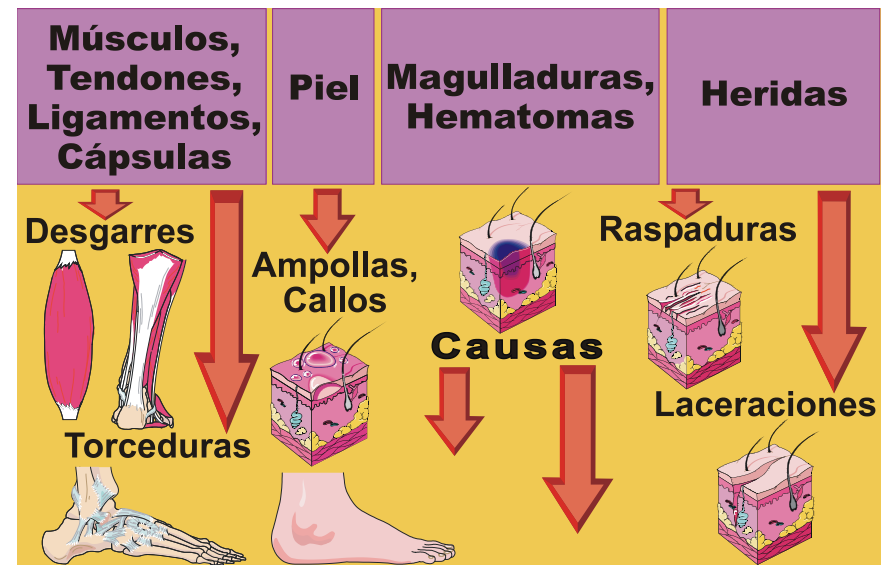
*** PASO #4: Comprender las Lesiones Comunes en el Deporte ***

□ Ventajas:

- Establecer un programa de prevención de lesiones
- Diseño de programas de rehabilitación efectivos:

⇒ *Aplicación:*

- *Cuando ocurre el trauma atlético*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

**** PUNTO FOCAL DEPORTIVO ****

*** ENFOQUE: Punto Focal en el Deporte ***

□ Ventajas:

➤ Permite enfocar en:

⇒ ***Movimientos claves:***

⇒ ***Posiciones claves***

*Esto provee para que se
entrene correspondientemente*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

**** PUNTO FOCAL DEPORTIVO ****

*** ENFOQUE: Punto Focal en el Deporte ***

□ Ventajas:

➤ Ciertos puntos focales:

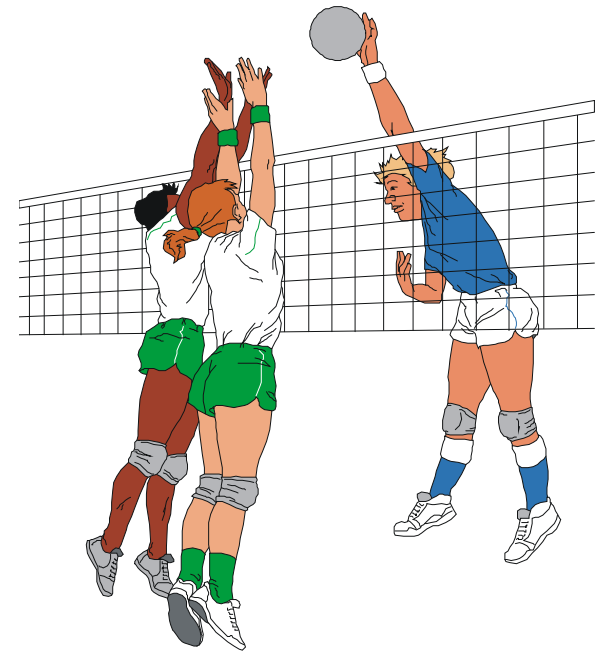
⇒ Representan:

▪ *Factores determinantes:*

✓ *Para el éxito:*

❖ en los:

- *respectivos deportes*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

**** PUNTO FOCAL DEPORTIVO ****

*** ENFOQUE: Punto Focal en el Deporte ***

□ Ventajas:

- Al hallar el punto focal en el deporte que se entrena:
 - ⇒ Se diseña el entrenamiento:
 - Alrededor de:
 - ✓ Este punto focal



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS:
ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** PUNTO FOCAL DEPORTIVO **

*** ENFOQUE: Punto Focal en el Deporte ***

□ Ejemplos:

➤ Beisbol:

⇒ Receptor:

▪ *Punto focal del juego*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

**** MÉTODOS PARA EL:***

Análisis de las Demandas del Deporte *

**** PUNTO FOCAL DEPORTIVO ****

**** ENFOQUE: Punto Focal en el Deporte ****

□ Ejemplos:

➤ Fútbol (soccer):

⇒ *Mediocampistas centrales:*

▪ *Punto focal del juego*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS:
ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

**** PUNTO FOCAL DEPORTIVO ****

*** ENFOQUE: Punto Focal en el Deporte ***

□ Ejemplos:

➤ **Volibol:**

⇒ **Acomodador:**

▪ *Punto focal del juego*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS:
ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** PUNTO FOCAL DEPORTIVO **

*** ENFOQUE: Punto Focal en el Deporte ***

□ Ejemplos:

➤ Fútbol Americano:

⇒ Centro y Mariscal de Campo
(quarterback):

▪ *Punto focal del juego*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** VENTAJAS/IMPORTANCIA **

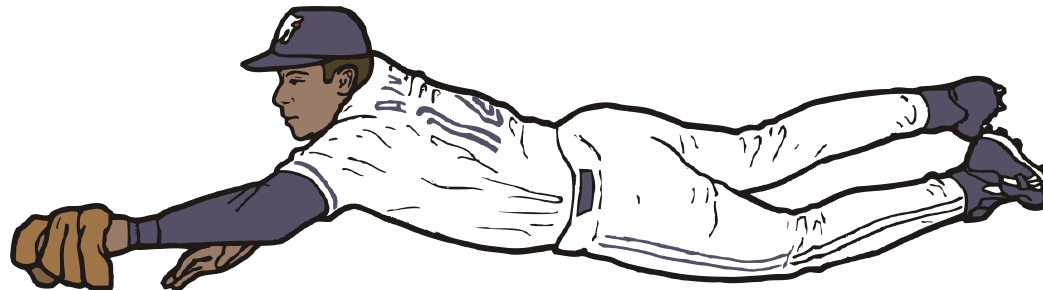
*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

□ Instrumento/Herramienta (*Gambetta, 2007, pp. 37-39*):

➤ Utilidad:

⇒ *Método preciso para evaluar las demandas del entrenamiento:*

▪ *NOMBRE: Análisis de las Demandas en el Deporte*

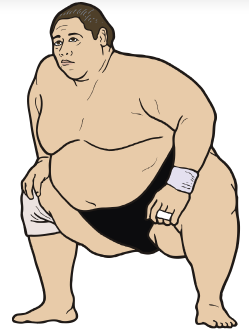


ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES



**ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS:
ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:**

*** MÉTODOS PARA EL:
Análisis de las Demandas del Deporte ***
*** VENTAJAS/IMPORTANCIA ***



*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

❑ Instrumento/Herramienta (*Gambetta, 2007, pp. 37-39*):

➤ **Ventajas:**

⇒ *Asiste en determinar, claramente, la necesidad de planificar, e implementar, actividades de entrenamiento que posean la capacidad de mejorar el rendimiento competitivo del atleta en el deporte que practica:*

- *AYUDAD A: Enfocarse en los componentes esenciales del deporte*

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** VENTAJAS/IMPORTANCIA **

*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

□ Instrumento/Herramienta (Gambetta, 2007, pp. 37-39):

➤ Utilidad:

⇒ *Calificar/clasificar las característica específicas del deporte, basado en sus necesidades o demandas:*

▪ *Ventaja:*

✓ *Concentrar el entrenamiento en acciones claves que que se llevan a cabo durante el juego:*

- *Esto le provee al “coach” **direccion** y*
- *Establecer **tendencias***



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

*** PUNTO FOCAL DEPORTIVO ***

*** ENFOQUE: Punto Focal en el Deporte ***

□ Instrumento/Herramienta (Gambetta, 2007, pp. 37-39):

➤ Ventaja:

⇒ Permite que el “coach” enfatice en el **patrón general del juego**:

▪ Ventaja:

✓ Se establece cómo ocurre:

- La **acción** en el juego

✓ El programa de entrenamiento requiere que se entrene al atleta sobre el fundamento de lo que le ocurre a este en una base consistente o regular



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** VENTAJAS/IMPORTANCIA **

*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

❑ Instrumento/Herramienta (Gambetta, 2007, pp. 37-39):

➤ Ventaja:

⇒ Determinar el:

▪ *Mecanismo de la Acción:*

✓ *Cómo se desarrolla la:*

- **Acción** en el juego



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** VENTAJAS/IMPORTANCIA **

*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

❑ Instrumento/Herramienta (Gambetta, 2007, pp. 37-39):

➤ Programa de Entrenamiento Físico/Deportivo:

⇒ Debe:

▪ *Acondicionar a los atletas:*

✓ *Fundamentado sobre las:*

- **Acciones comunes**, o **reales**, que se observan en una manera consistente (o regular) durante los eventos competitivos



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**
Análisis de las Demandas del Deporte *

*** VENTAJAS/IMPORTANCIA ***

*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

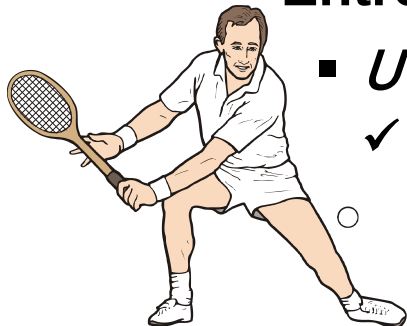
❑ Instrumento/Herramienta (*Gambetta, 2007, pp. 37-39*):

➤ Análisis de la Ejecutoria que Caracteriza el Deporte:

⇒ Estudio de las Necesidades de
Entrenamiento para los Deportes:

▪ ***Utilidad/Ventaja:***

- ✓ ***Documenta, de manera precisa las necesidades cruciales que son evidentes en la ejecutoria deportiva que ocurre de manera regular (o consistente) durante las actividades atléticas***
- ✓ ***Provee marcadores objetivos***



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**
Análisis de las Demandas del Deporte *

*** VENTAJAS/IMPORTANCIA ***

*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

❑ Instrumento/Herramienta (Gambetta, 2007, pp. 37-39):

➤ Análisis de las Demandas Deportivas:

⇒ Evaluación de un análisis notacional
y datos biomecánicos:

▪ *Esto provee información
valiosa para:*

✓ *Diseñar un programa efectivo de:*

- *Acondicionamiento*
- *Prevención de lesiones*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**
Análisis de las Demandas del Deporte *

*** VENTAJAS/IMPORTANCIA ***

*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

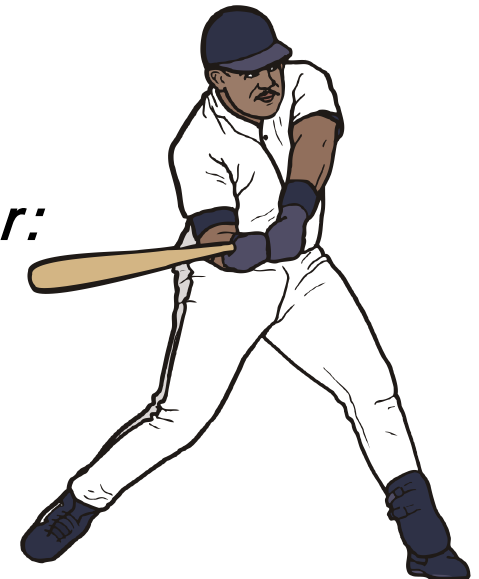
□ Instrumento/Herramienta (Gambetta, 2007, pp. 37-39):

➤ Utilidad/Ventaja:

⇒ Provee la habilidad para:

▪ ***Avaluar la Calidad del Juego,***
de manera que se pueda determinar:

- ✓ La posición en el equipo, o
- ✓ La calificación/clasificación de la ejecutoria deportiva fuera de la perspectiva de ganar-perder



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**
Análisis de las Demandas del Deporte *

*** VENTAJAS/IMPORTANCIA ***

*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

□ Instrumento/Herramienta (Gambetta, 2007, pp. 37-39):

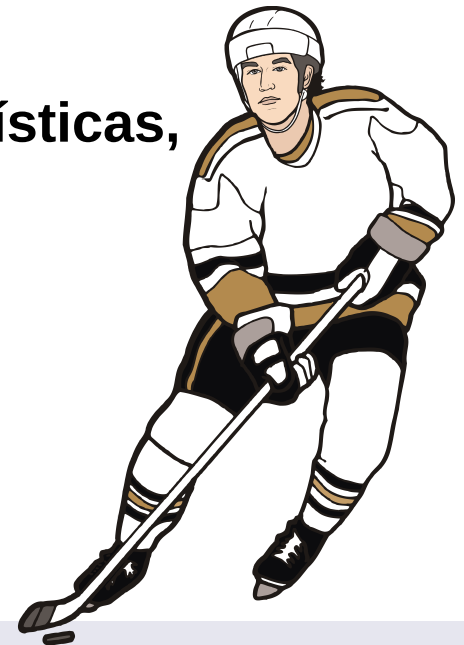
➤ Propósito:

⇒ Estudiar y evaluar la calidad, o características, del deporte/competencia atlética:

▪ ***Finalidad:***

✓ ***Diseño e implementación de un programa efectivo de entrenamiento funcional, de manera que:***

- ***Se desarrolle un Nivel Óptimo de APTITUD FISICA en el juego***



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

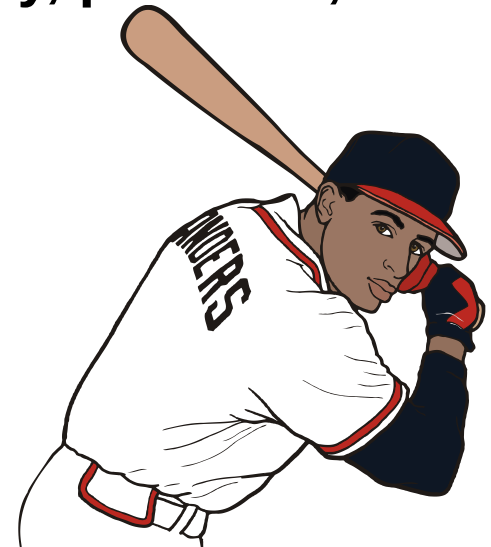
** PUNTO FOCAL DEPORTIVO **

*** ENFOQUE: Punto Focal en el Deporte ***

□ Instrumento/Herramienta (Gambetta, 2007, pp. 37-39):

➤ Factores que pueden cambiar el juego y, por ende, el énfasis en el entrenamiento:

- ⇒ El nivel del juego
- ⇒ Longitud de los periodos de juego o evento competitivo
- ⇒ El tiempo en el reloj que estimula el reglamento
- ⇒ Las reglas del juego



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

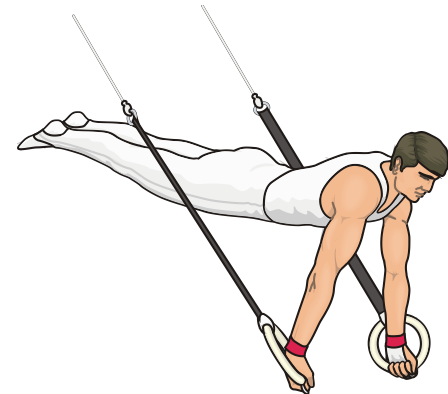
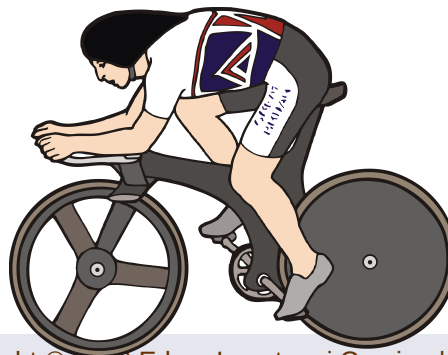
** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** INSTRUMENTO: Punto Focal Deportivo **

*** DEMÁNDAS ENERGÉTICAS ***

- ❑ **ANAERÓBICO: Fosfagénico** - ATP-PCr : < 30s
- ❑ **ANAERÓBICO: Mezcla**: ATP-PCr y Glucólisis: 30s-1.5 min
- ❑ **ANAERÓBICO: Mezcla**: Glucólisis y Oxidativo: 1.5-3 min
- ❑ **AERÓBICO: Oxidativo**: > 3 min



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

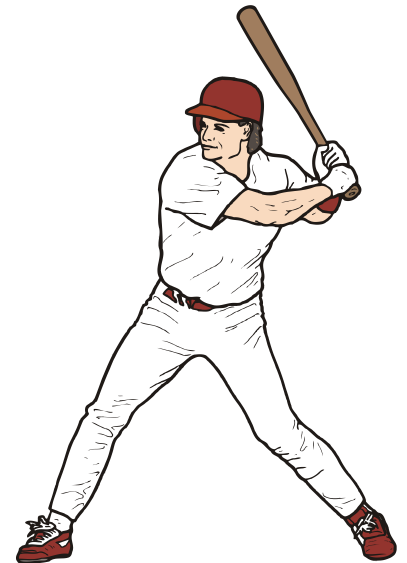
*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

*** INSTRUMENTO: Punto Focal Deportivo ***

APTITUDES FÍSICAS: Predominantes Deporte

☐ Tolerancia Aeróbica	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	(1 = Bajo, 10 = Alto)
☐ Fortaleza Muscular	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
☐ Potencia Muscular	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
☐ Flexibilidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
☐ Velocidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
☐ Rapidez	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
☐ Agilidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
☐ Destrezas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

**** INSTRUMENTO: Punto Focal Deportivo ****

CARACTERÍSTICAS: Particulares del Deporte

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ Impacto | ☐ De conjunto |
| ☐ Contacto | ☐ Individual |
| ☐ Colisión | ☐ Domina los equipos |
| ☐ Combativo | ☐ Rítmico |
| ☐ Artístico | ☐ Cíclico |
| ☐ Acuático | |



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** INSTRUMENTO: Punto Focal Deportivo **

DURACIÓN: Competencia/Deporte

☐ Duración de la Competencia o Juego

☐ RAZÓN: *Trabajo : Descanso*

☐ Distribución/Frecuencia de la Intensidad del Esfuerzo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Baja Frecuencia
de la Intensidad
del Esfuerzo Máximo
en la Competencia)



(Alta Frecuencia
de la Intensidad
del Esfuerzo Máximo
en la Competencia)

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS:
ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

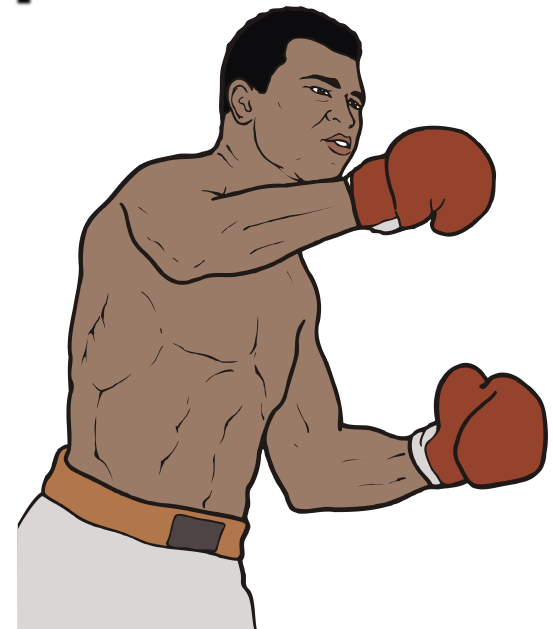
Análisis de las Demandas del Deporte *

*** INSTRUMENTO: Punto Focal Deportivo ***

CLASIFICACIÓN: Temporal

❑ Marco de Tiempo Fijo

❑ Marco de Tiempo Abierto



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** INSTRUMENTO: Punto Focal Deportivo **

TEMPORADA: Competencias

- ☐ Duración de la Temporada
- ☐ Temporadas Múltiples
- ☐ Cantidad de Competencias
- ☐ Frecuencia de las Competencias
- ☐ Formato del Campeonato



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** INSTRUMENTO: Punto Focal Deportivo **

DETERMINANTES: Entrenamiento

❑ Factores que pueden Cambiar el Juego:

➤ Consecuentemente:

⇒ Afectan el Énfasis en el Entrenamiento

- Estos son:

- *Nivel del juego*
- *Longitud de los periodos de de juego o evento competitivo:*
- *El tiempo en el reloj que estimulan las reglas del juego*
- *Las reglas que rigen las competencias*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

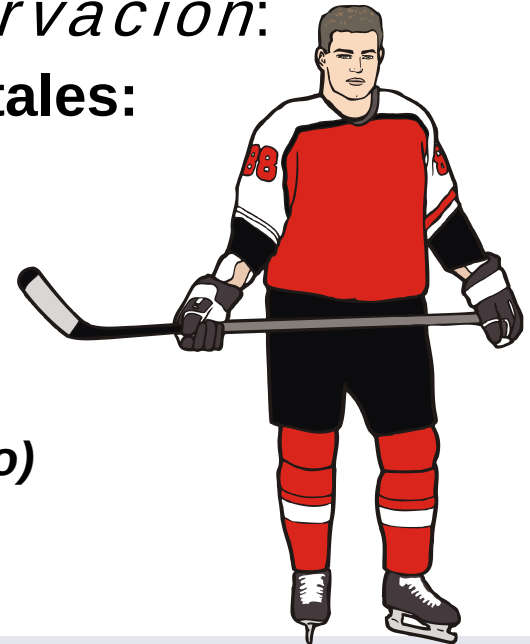
**** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos ****

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ Información Derivada - *Vía Observación:*

➤ Patrones de Movimientos Fundamentales:

- ⇒ *Tipos de movimientos*
- ⇒ *Duración de cada uno*
- ⇒ *Nivel de intensidad de los movimientos*
- ⇒ *Frecuencia en que ocurren*
- ⇒ *Tasa de cambio temporal (duración/tiempo) entre los movimientos*
- ⇒ *Dirección del movimiento*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

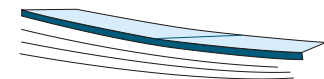
**** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos ****

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

□ Información Derivada - *Vía Observación:*

➤ Razón de Cambio

- ⇒ *Tiempo/duración para los intervalos de cambio entre los movimientos:*
 - *Rapidez en que ocurre el cambio entre los movimientos observados durante el juego o competencia atlética*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

*** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos ***

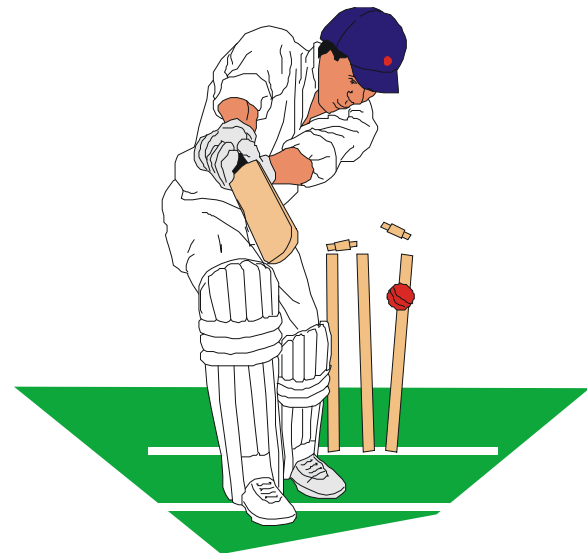
EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ Información Derivada - *Vía Observación:*

➤ Volumen de Trabajo

⇒ **RAZON Trabajo : Reposo**

- ***Intervalo de Trabajo:***
El Componente del Esfuerzo
- ***Intervalo de Reposo:***
Tiempo entre los Esfuerzos



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

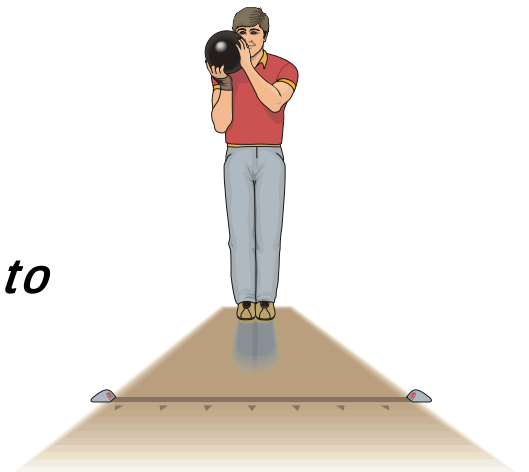
EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ Información Derivada - *Vía Observación:*

➤ Tipos de Movimientos - *Observados entre los jugadores:*

⇒ Utilidad:

- *Análisis de los patrones de:*
 - ✓ *Estilo y*
 - ✓ *Juego*
- *Diseño de un programa de entrenamiento específico para un:*
 - ✓ *El atleta individual, o*
 - ✓ *La colectividad de un equipo deportivo*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ Información Derivada - *Vía Observación:*

➤ Nivel y Frecuencia de la INTENSIDAD en los Movimientos:

⇒ Utilidad:

▪ *Planificación y diseño del programa de entrenamiento:*

✓ *Basado en:*

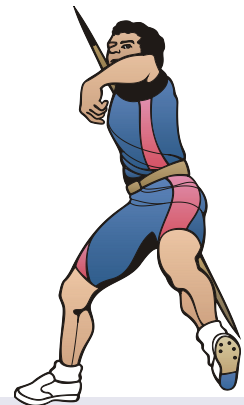
- **Intensidad:** de los esfuerzos

- **Frecuencia:** de los esfuerzos

✓ *Volumen de Trabajo*

- **Razón:** Trabajo: Descanso:

Según reflejan las demandas del juego



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

*** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos ***

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ Información Derivada - *Vía Observación:*

➤ Duración - *de los Movimientos y el Juego:*

⇒ Utilidad/Ventaja:

- *Provee rangos exactos necesarios para la planificación del:*

✓ *Volumen de trabajo:*

- **Diseño de:**

Intervalos de las Rutinas/Ejercicios y de Reposo:

RAZON Trabajo : Reposo

Tiempo Esfuerzo : Reposo



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**
Análisis de las Demandas del Deporte *

*** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos ***
EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ Información Derivada - *Vía Observación:*

➤ Dirección - *de los Movimientos y el Juego:*

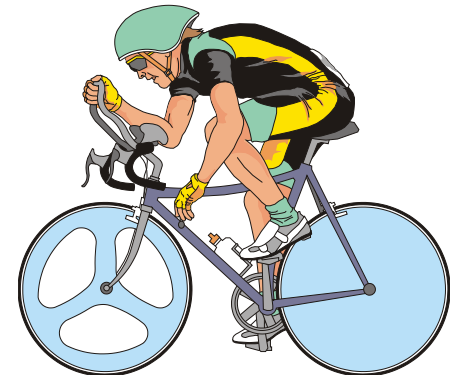
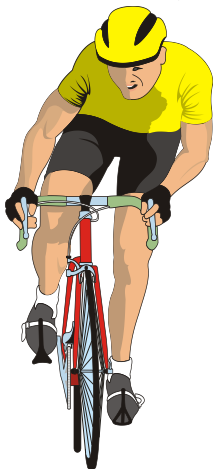
⇒ Utilidad/Ventaja:

▪ *Diseño específico de un programa multidimensional:*

✓ *Dirigido al entrenamiento de las:*

- **Aptitudes Físicas tocante a la:**

- ♦ *Potencia muscular*
- ♦ *Velocidad y rapidez*
- ♦ *Agilidad*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS:
ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

*** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos ***

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

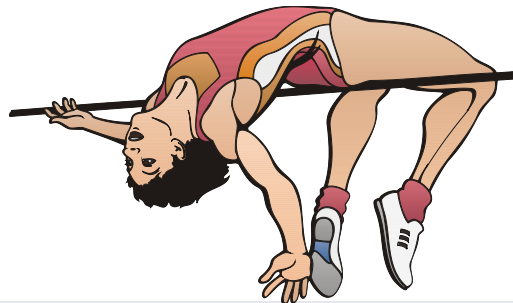
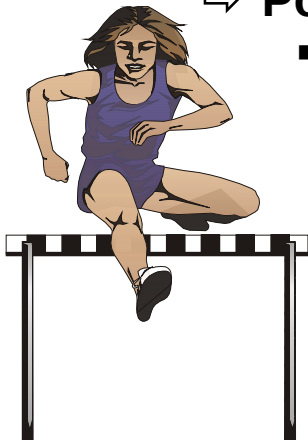
❑ UTILIDAD:

➤ Planificación y Diseño de un Programa de Entrenamiento Específico:

⇒ Posibles aptitudes físicas ha ser desarrolladas:

▪ *Fortaleza y potencia muscular: Vía*

✓ Programa de entrenamiento pliométrico



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

- ☐ DEPORTE: Baloncesto
- ☐ CONTEXTO/ESCENARIO: Juego de la Liga de Baloncesto
- ☐ CRITERIOS/FACTORES DE ANALISIS

➤ Reglas del Juego:

⇒ Duración:

- *Partido en su totalidad*
- *Cada cuarto:*
 - ✓ *Cuatro cuartos de 12 minutos cada uno*
- *Tiempo de descanso entre los juegos:*
 - ✓ *Entre los Cuartos: 2 minutos*
 - ✓ *Mitad de Tiempo: 15 minutos*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

*** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos ***

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ CRITERIOS/FACTORES DE ANALISIS

➤ Patrones de Movimientos Observados durante el Juego:

⇒ Tipo de Movimiento y su Duración:

- Caminar o colocarse de Pie: *4 minutos*

Trotar: *4 minutos*

Correr: *4 minutos*

Correr rápido (sprinting): *3 minutos*

Deslizamientos (Arrastrando los Pies), desde una Intensidad de Baja a Mediana: *9 minutos*

- Deslizamientos (Arrastrando los Pies) a una Alta Intensidad: *2 minutos*
- Brincar: *41 segundos*



APLICACIÓN:

RAZON

Trabajo : Reposo

Tiempo:

Esfuerzo : Reposo

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**
Análisis de las Demandas del Deporte *

*** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos ***
EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ CRITERIOS/FACTORES DE ANALISIS

➤ Razón de Cambio entre los Movimientos:

⇒ Tiempo para los Intervalos de Cambio entre los Movimientos:

▪ Cada: *2 segundos*

✓ Resultado:

Mientras la bola se encuentra en juego, se observan:

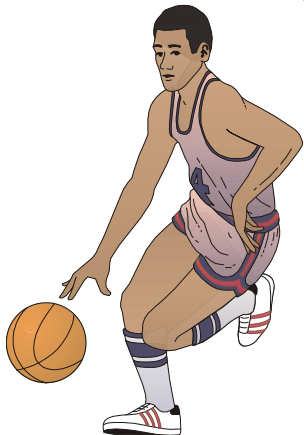
- *Más de: 1,000 movimiento diferentes*

✓ Implicación:

El juego demanda:

- **Cambios: Rápidos**

- **Nivel de Intensidad de los Movimientos: Alta**



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ CRITERIOS/FACTORES DE ANALISIS

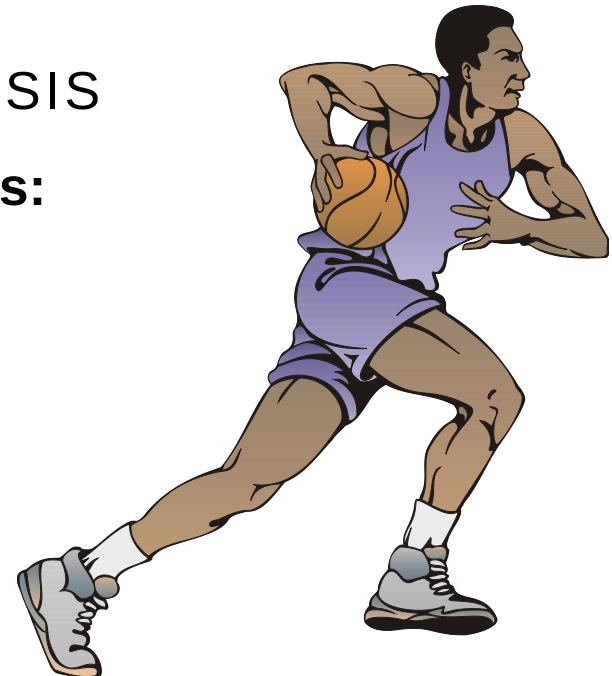
➤ Análisis General de las Posiciones:

⇒ Diferencias:

▪ Jugadores: Del

✓ *Perímetro*

✓ *Centro*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ CRITERIOS/FACTORES DE ANALISIS

➤ Nivel, y Frecuencia, de la Intensidad para los Movimientos:

⇒ Esfuerzos de Alta Intensidad o Agotador:

▪ Observación:

- ✓ Del tiempo total de juego en la cancha:
28% se le dedicó a un esfuerzo agotador
- ✓ Arranques súbitos - *Duración:*
13 a 14 segundos cada uno
- ✓ Presencia de:
105 esfuerzos de alta intensidad por juego
- ✓ Esfuerzos de Alta Intensidad: *Cada 21 segundos*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

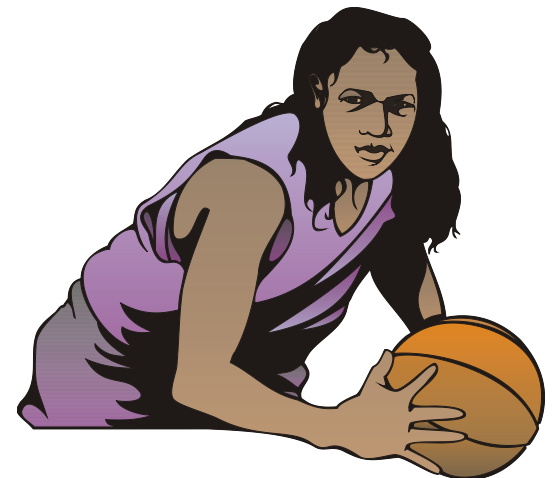
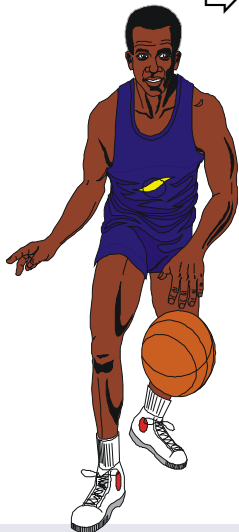
❑ CRITERIOS/FACTORES DE ANALISIS

➤ Dirección de los Movimientos Observados en el Juego:

⇒ Movimientos Laterales:

▪ 31 % del Juego:

- ✓ Dos-Tercios de estos movimiento:
Se realizaron a una alta intensidad
- ✓ Duración para los movimientos
individuales de deslizamientos:
1 - 4 segundos
- ✓ Las carreras de velocidad:
Duración: 1 – 5 segundos



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ CRITERIOS/FACTORES DE ANALISIS

➤ Brincos:

⇒ Intensidad:

▪ Baja: 30% de los brincos

✓ Definición:

- Ocurre durante un:

♦ Tiro

♦ Rebote cómodo



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

□ CRITERIOS/FACTORES DE ANALISIS

➤ Brincos:

⇒ Intensidad:

- Mediana: *45% de los brincos*

✓ Definición:

- *Ocurre durante:*

- ♦ *La mayoría de los rebotes*
- ♦ *Tiros brincados defendidos*
- ♦ *Tiros brincados regulares*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ CRITERIOS/FACTORES DE ANALISIS

➤ Brincos:

⇒ Intensidad:

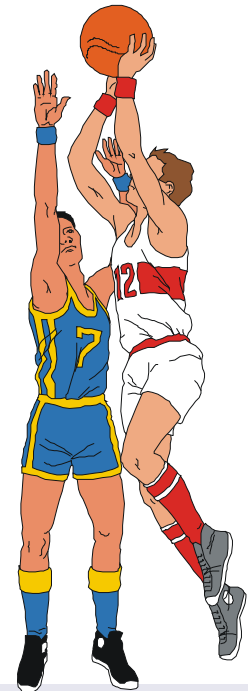
- Alta: 25% de los brincos

✓ Definición –

Esfuerzo Máximo o Cerca del Máximo:

- *Ocurre durante:*

- ♦ *Tiro de donqueo bloqueado*
- ♦ *Tiro brincado bajo presión*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ CRITERIOS/FACTORES DE ANALISIS

➤ Brincos:

⇒ Cantidad:

- Promedio por Juego: 70



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ CRITERIOS/FACTORES DE ANALISIS

➤ Brincos:

⇒ Desglose:

▪ Posiciones:

- ✓ "Guards": 55
- ✓ Centros: 83
- ✓ Delanteros (Forwards): 72

INFERENCIAS:

Rx Entrenamiento:

Intensidad Brincos:

Bajo a mediano

ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO:

Rx Entrenamiento:

Intensidad: Baja



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

□ DISTANCIA Y VELOCIDAD DE LAS CARRERAS EN BALONCESTO

➤ Jugador de NBA Típico:

⇒ Durante el transcurso de un juego:

▪ Distancia:

2.1 millas (alrededor de 3.4 km)

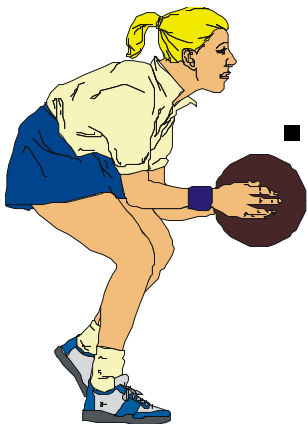
▪ Velocidad Promedio:

✓ 9 mph (alrededor de 12 s/km):

- Esto equivale a:

♦ 6 min. con 45 seg. por milla, o

♦ 4 min. con 12 seg. por kilómetro



INFERENCIAS:

Rx Entrenamiento:

Bajo: Aeróbico

Alto: Anaeróbico

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

*** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos ***

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ ANÁLISIS BIOMECÁNICO – Baloncesto Profesional

(Nota. Adaptado de “A Profile fo Ground Reaction Forces in Professional Basketball”, por MacClay et al, 1994, *Journal of Applied Biomechanics*, 10(3), 221-236)

➤ **Fuerzas de Reacción del Suelo:**

⇒ **Correr:**

▪ **Fuerzas Verticales:**

✓ **3 veces la masa (peso) corporal del jugador**

▪ **Fuerzas Anterior y Posterior:**

✓ **0.5 veces la masa (peso) corporal del jugador**

▪ **Fuerzas Medioaterales:**

✓ **0.25 veces la masa (peso) corporal del jugador**



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ ANÁLISIS BIOMECÁNICO – Baloncesto Profesional

➤ Fuerzas de Reacción del Suelo:

⇒ Fuerzas Verticales:

- Comenzando:

- ✓ 0.8 veces la masa (peso) corporal del jugador

- Aterrizaje de la Quira (Lay-up):

- ✓ 8.9 veces la masa (peso) corporal del jugador

- Detenerse:

- ✓ 2.7 veces la masa (peso) corporal del jugador

- Cortando:

- ✓ 3 veces la masa (peso) corporal del jugador



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ ANÁLISIS BIOMECÁNICO

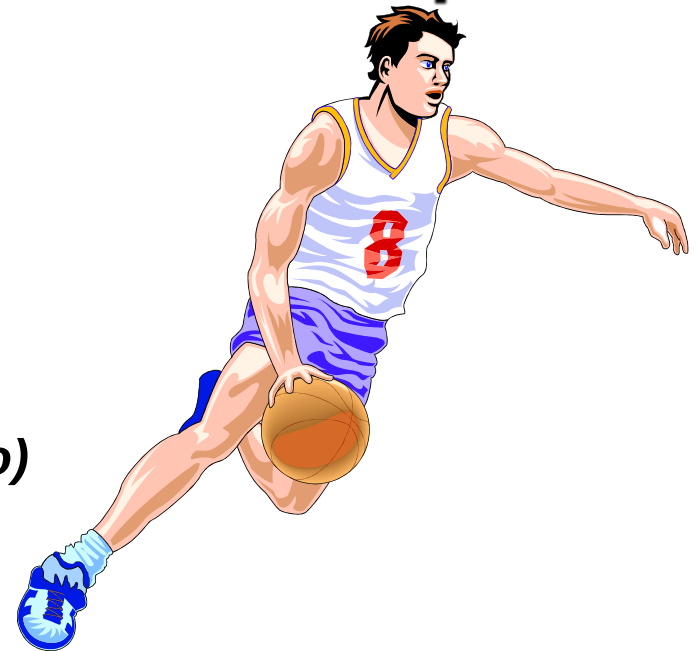
– Baloncesto Profesional

➤ Fuerzas de Reacción al Suelo:

⇒ Fuerzas Anterior y Posterior:

▪ Detenerse:

- ✓ *2.3 veces la masa (peso) corporal del jugador*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ ANÁLISIS BIOMECÁNICO

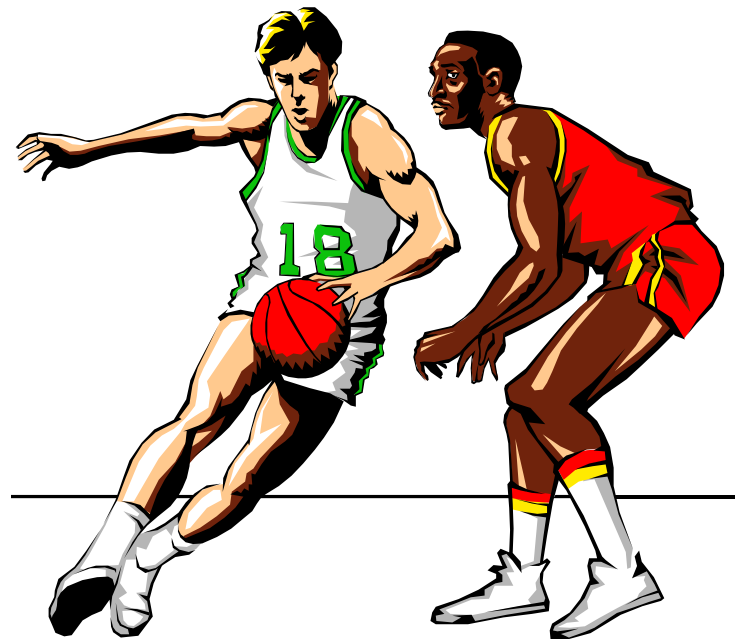
– Baloncesto Profesional

➤ Fuerzas de Reacción al Suelo:

⇒ Fuerzas Mediolaterales:

▪ Deslizamientos (Arrastre de los Pies):

- ✓ *1.4 veces la masa (peso) corporal del jugador*



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

*** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos ***

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS COLECTADOS - BALONCESTO

➤ Aplicación al Programa de Entrenamiento:

⇒ Conjunto de movimientos intermitentes, de alta intensidad y multidireccionales:

▪ Transferencia al Entrenamiento:

✓ DOSIS: Ejercicios:

- Intensidad - de las rutinas:

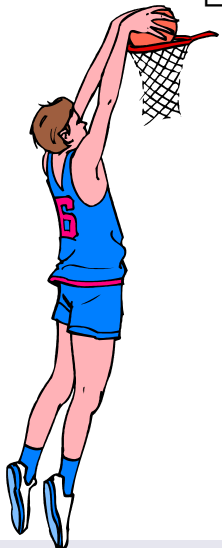
♦ Alta

- Patrones de movimiento:

♦ Variado

- Razones de: Trabajo: Reposo

♦ Variado



Rx Entrenamiento:

Trabajo: *Varía –
Dependiendo de:*

- **Etapas/Ciclo:** *de
Entrenamiento*

- **Nivel:** *Aptitud Física*

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

** MÉTODOS PARA EL:*

*Análisis de las Demandas del Deporte **

** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos **

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS COLECTADOS - BALONCESTO

➤ Aplicación al Programa de Entrenamiento:

⇒ Enfatizar:

- Desarrollo de la Potencia/Explosividad
- Incorporar:

✓ Brincos:

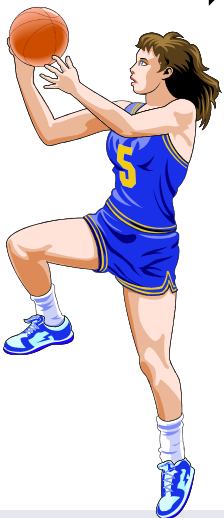
- Intensidad - de éstos:

♦ Variada

✓ Movimientos:

- Tempo:

♦ Rápidos



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

*** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos ***

EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

❑ INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS COLECTADOS - BALONCESTO

➤ Aplicación al Programa de Entrenamiento:

⇒ Enfatizar:

▪ Actividades Repetidas/Intérvalos de:

✓ Alta:

- Intensidad – *dirigido a incrementar:*

♦ *Capacidad aeróbica*

✓ Desarrollo de la tolerancia cardiorrespiratoria:

- Método:

♦ *Rutinas específicas al juego (Ej: Imitación):
Diseñadas en un patrón intermitente*

