

# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

## *PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN*



**Prof. Edgar Lopategui Corsino**  
**MA Fisiología del Ejercicio**



Saludmed 2023, 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](http://www.saludmed.com).

# **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES**

**PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL:**

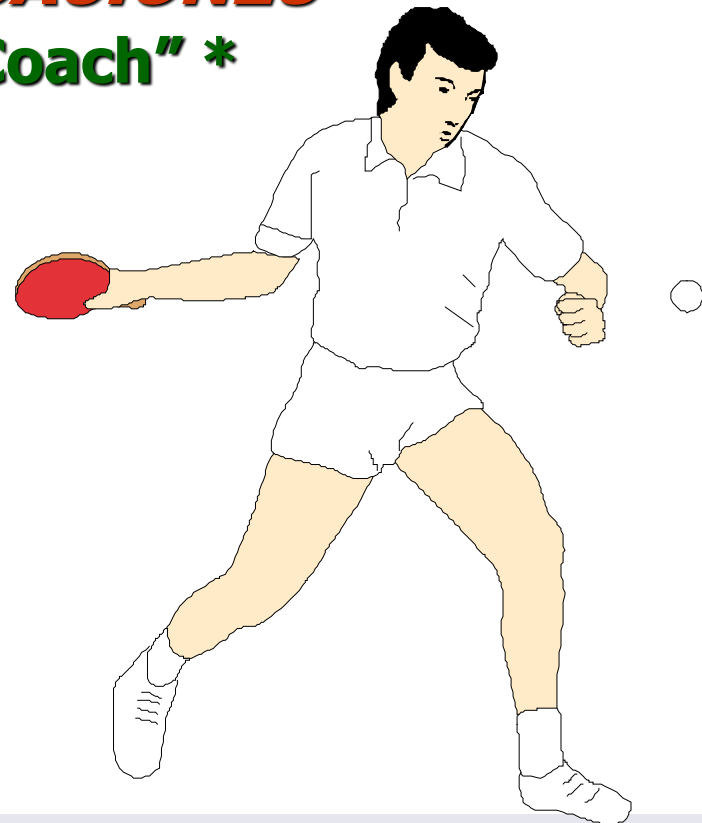
***ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:***

***\* 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:

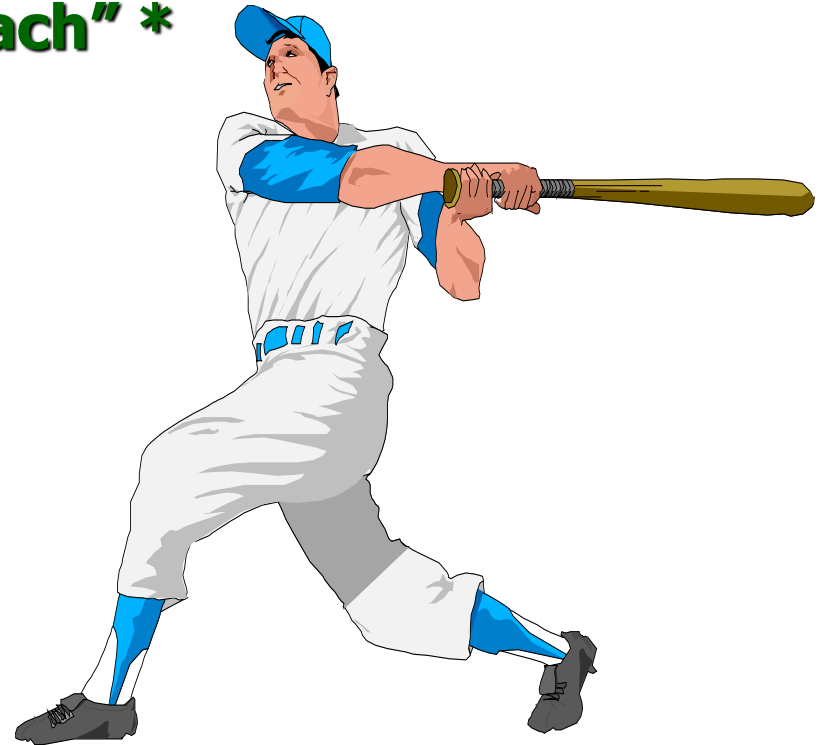
**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**

**\* 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**

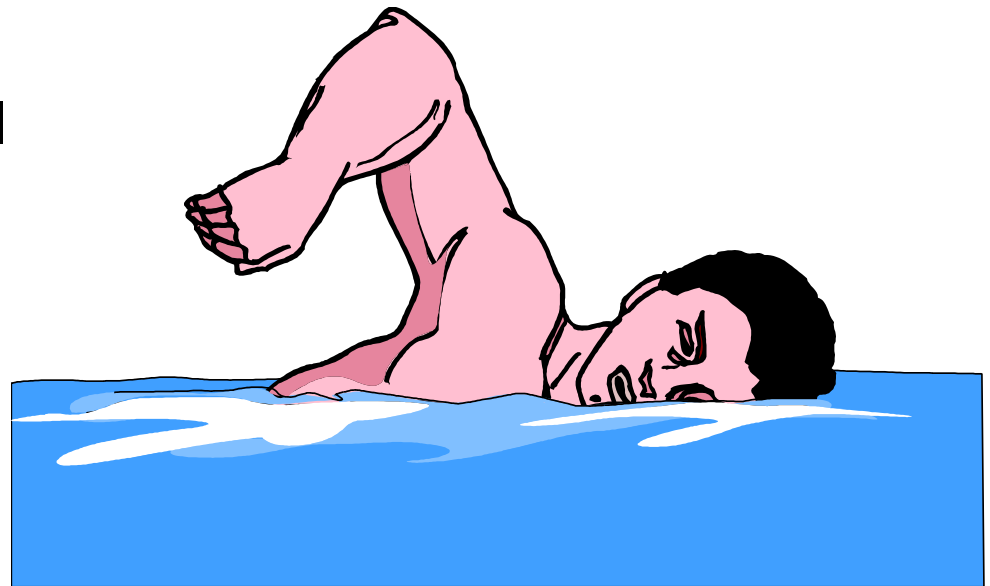
## **PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**

**\* 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**

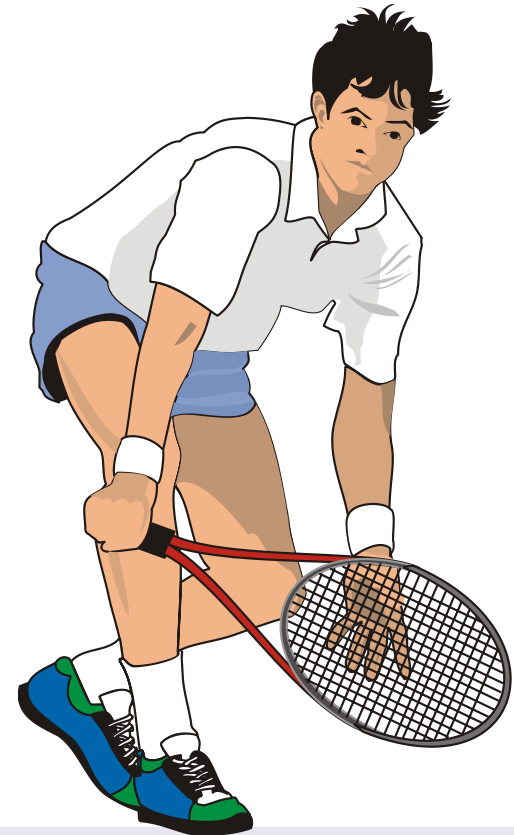
## **PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**

**\* 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**

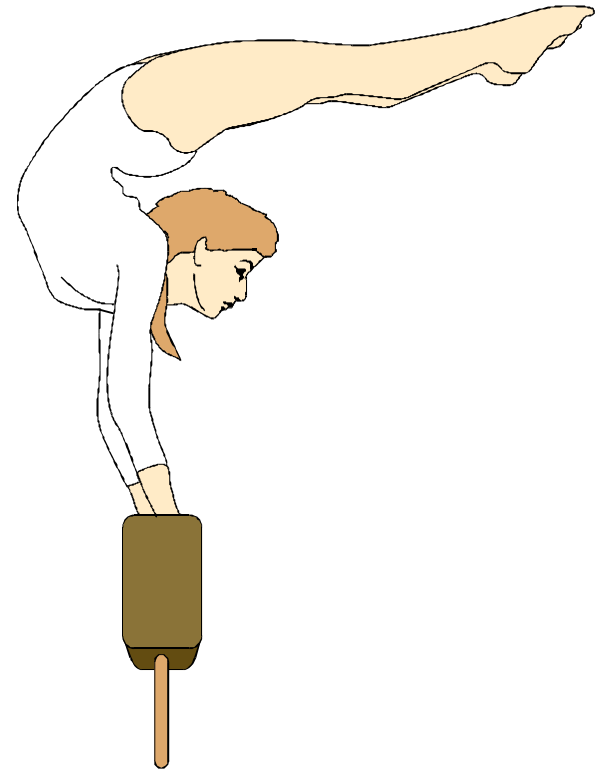
## **PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**

**\* 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:**

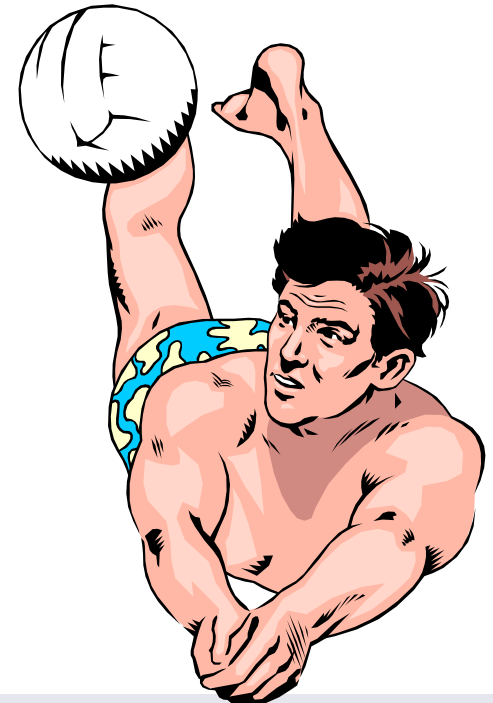
**\* "COACHING" PARA \***

**\* UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO \***

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

### **□ Un Plan Efectivo:**

- **Habrà de tomar en consideración las demandas innatas en los diferentes tipos de trabajos**
- **Provee para un plan de contingencia (Ej: Plan B, C...):**
  - ⇒ ***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

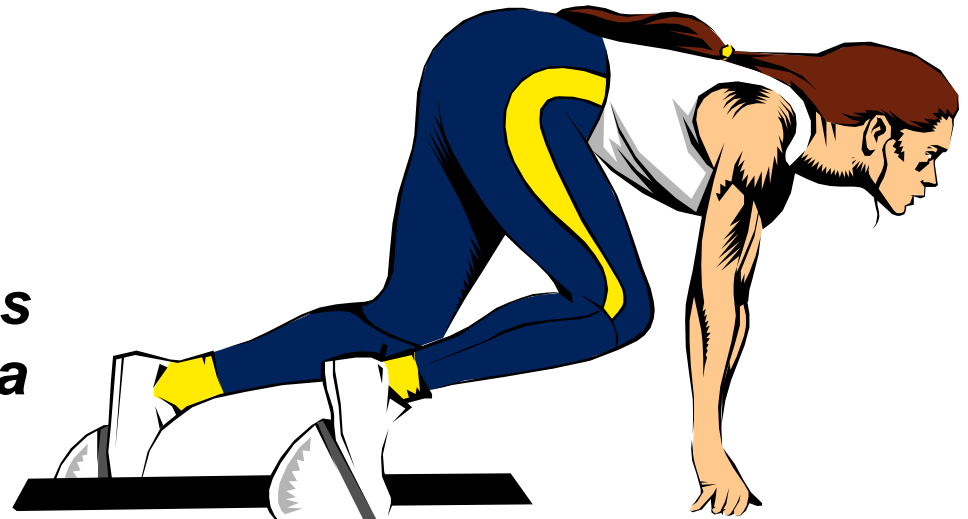
## PLANIFICACIÓN PARA EL: **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**

**\* "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:**

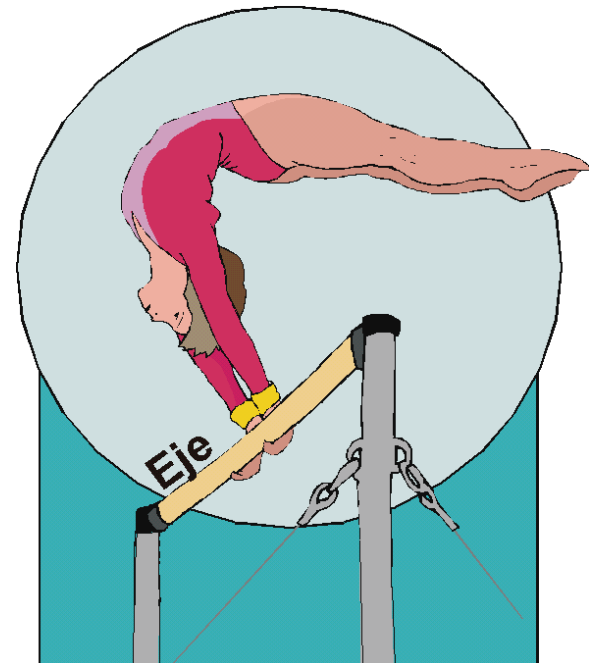
**\* "COACHING" PARA \***

**\* 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**

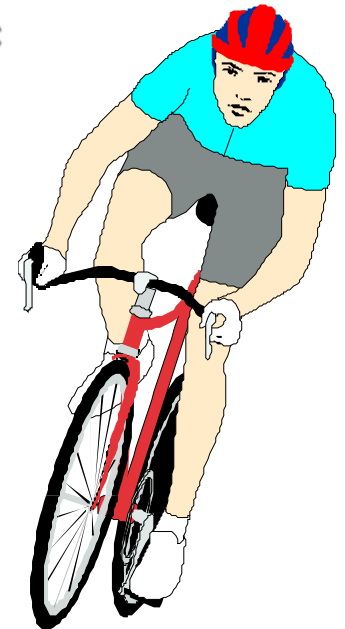
## **PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**

**\* "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**

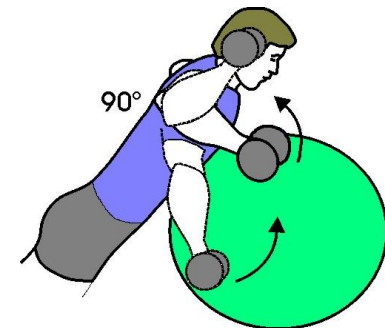
## **PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**

### **\* 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:**

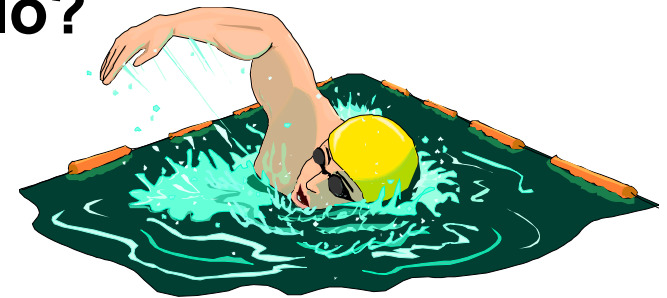
### **\* LA FILOSOFÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL \***

**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 \***

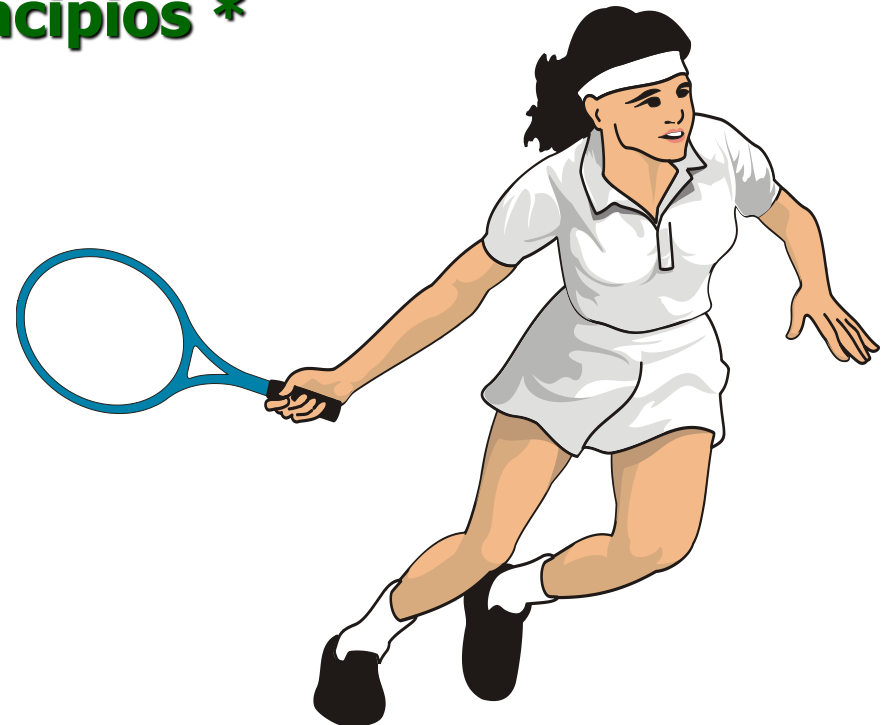
□ El “coach” es un maestro:

➤ **Comunicación:**

⇒ **Clave para un  
“coaching” efectivo**

⇒ **Dimensiones:**

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



# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

## PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**

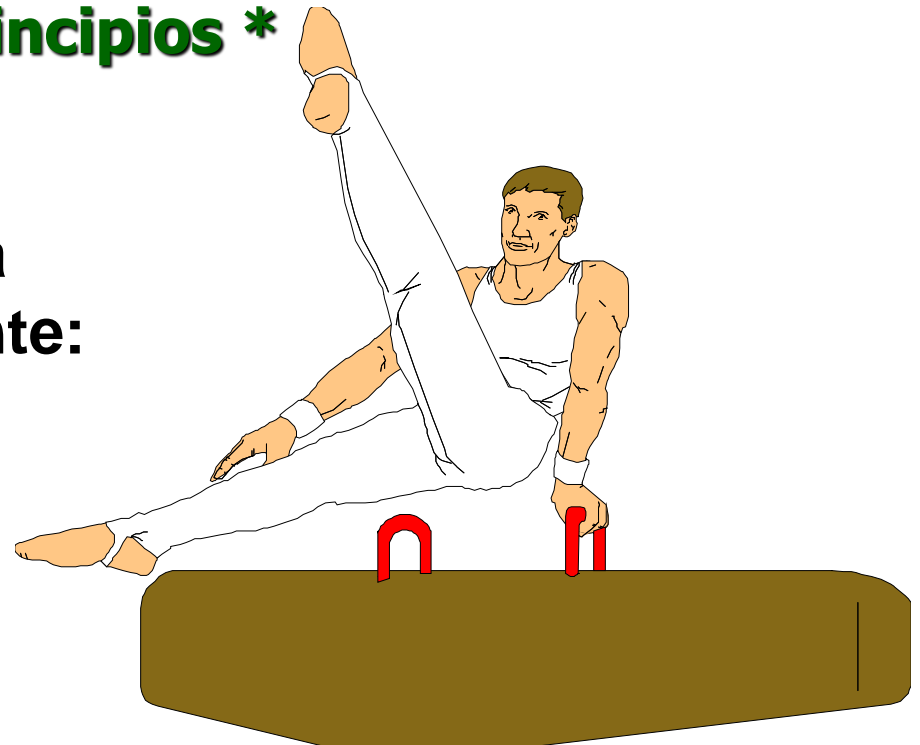
- \* LA FILOSOFÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL \***
- EL CAMBIO COMO UNA CONSTANTE: La Innovación**
- \* El Arte del “Coaching” \***
- \* Principios \***

### □ 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 \***

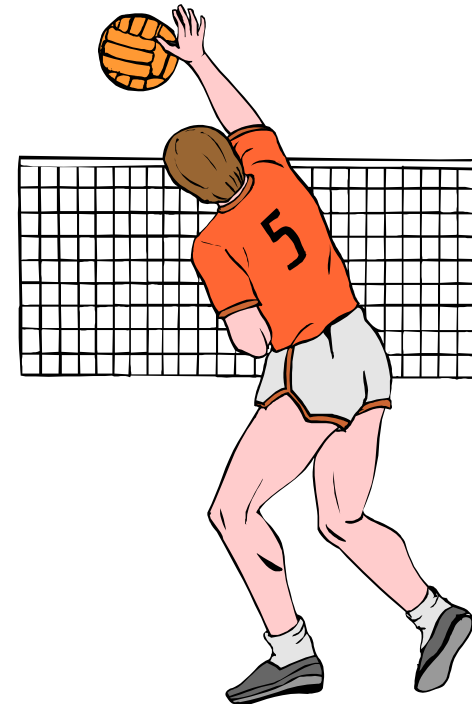
**\* Estrategias Definidas para el Éxito \***

❑ **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

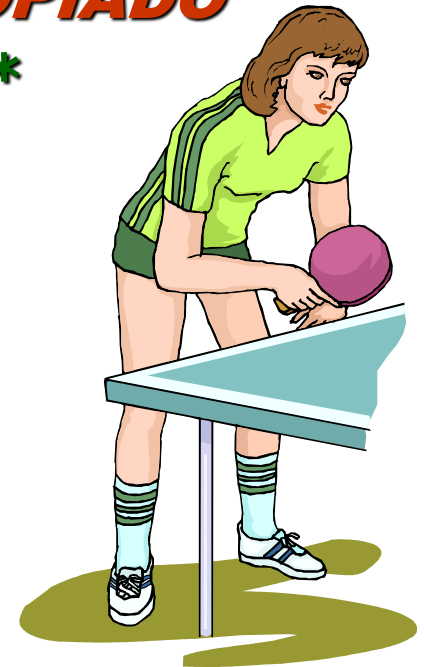
## PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**

**\* "COACHING" PARA \***

**\* UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO \***

**\* Creatividad en el "Coching" \***

- ❑ 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

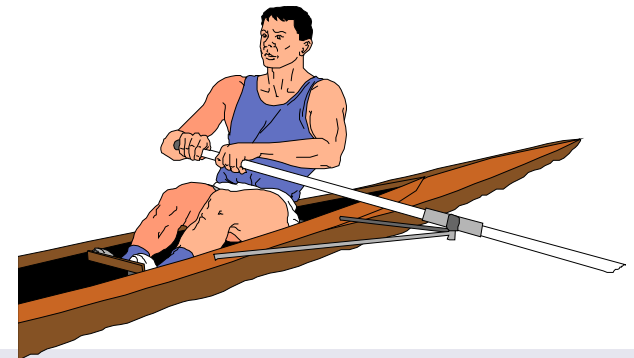
## PRINCIPIOS DE PLANIFICIÓN PARA EL: **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**

**\* "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**

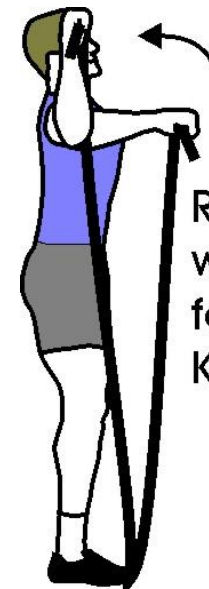
## **PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**

### **\* 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:**

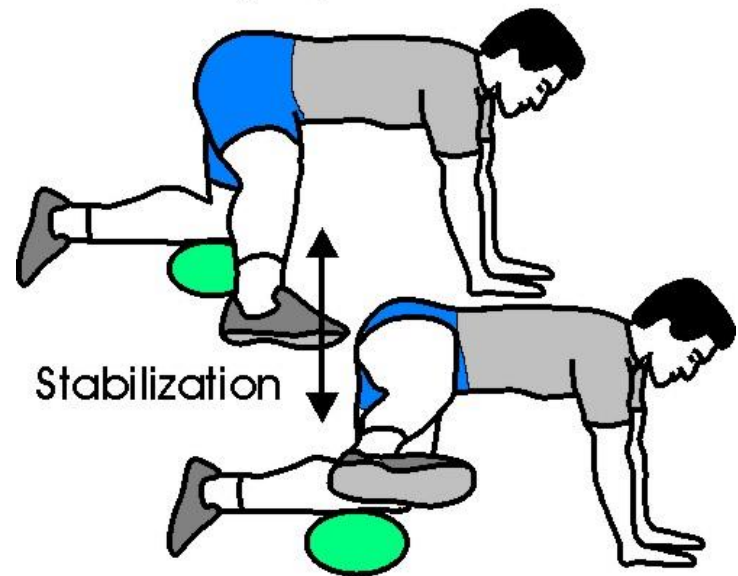
**\* PLANIFICACIÓN \***

**\* 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**

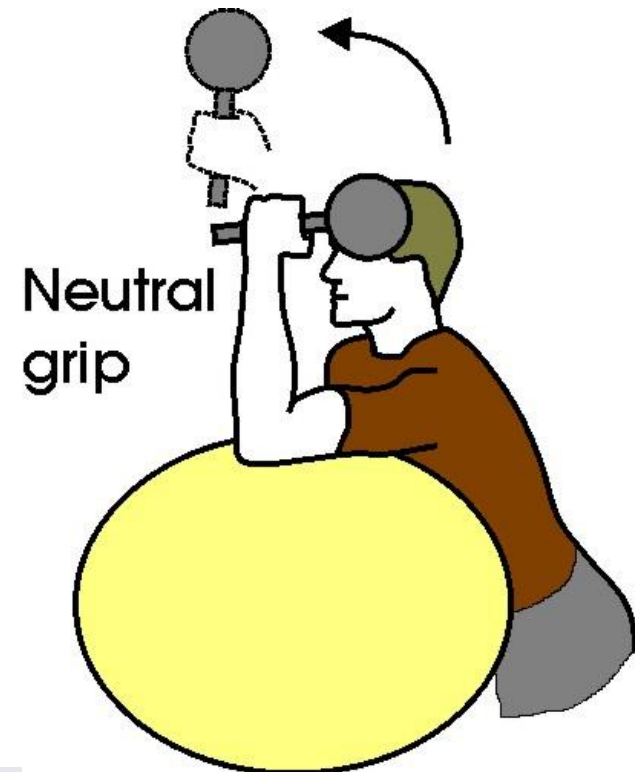
## **PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:***

### ***\* 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:**

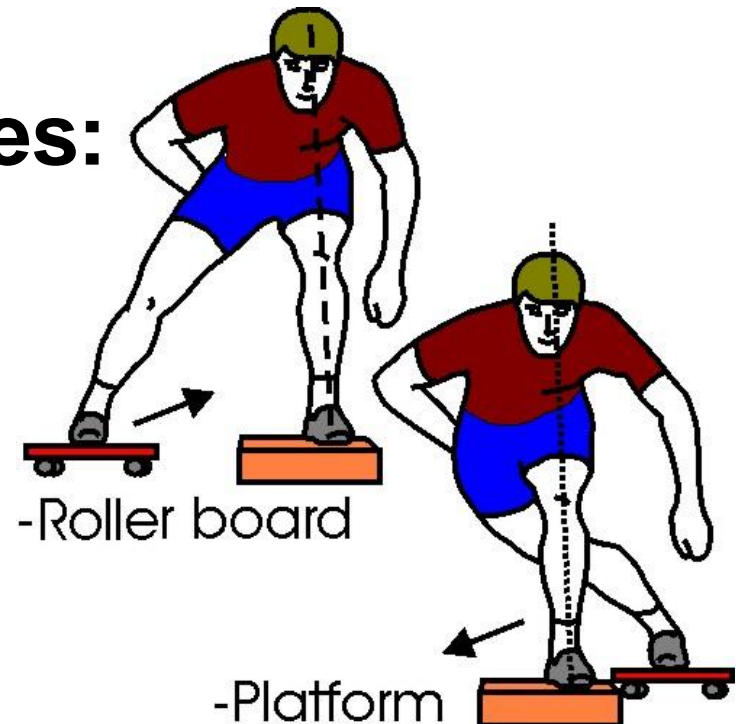
**\* Equipos y Materiales**

□ Plataformas deslizables:

➤ Desarrolla:

⇒ Aptitud

Neuromuscular



# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL:  
**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**

**\* RECURSOS NECESARIOS \***

**HERRAMIENTAS DE TRABAJO:**

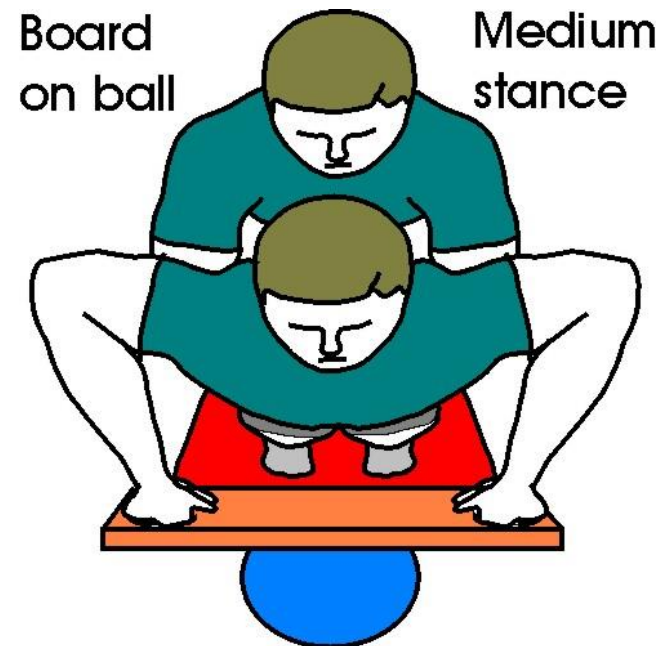
**\* Equipos y Materiales**

□ Plataformas Reebok®:

➤ Desarrolla:

⇒ Aptitud

Neuromuscular





# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL:  
**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**

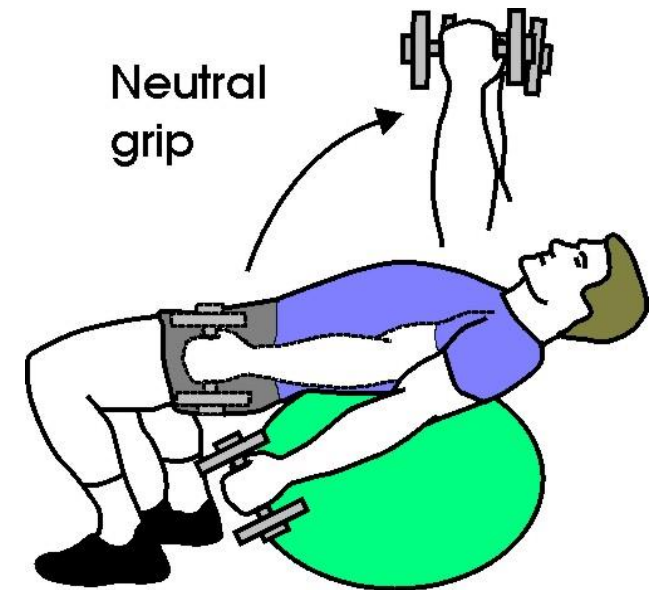
**\* RECURSOS NECESARIOS \***

**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:**

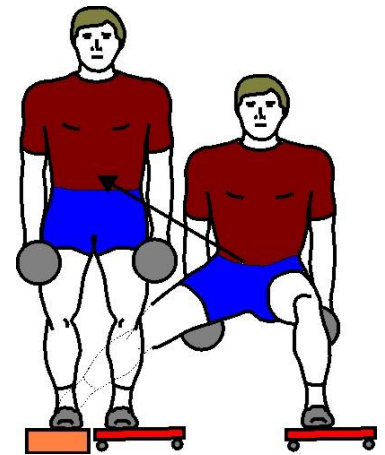
**\* Equipos y Materiales**

❑ 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<sup>®</sup>:**

➤ **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 \***

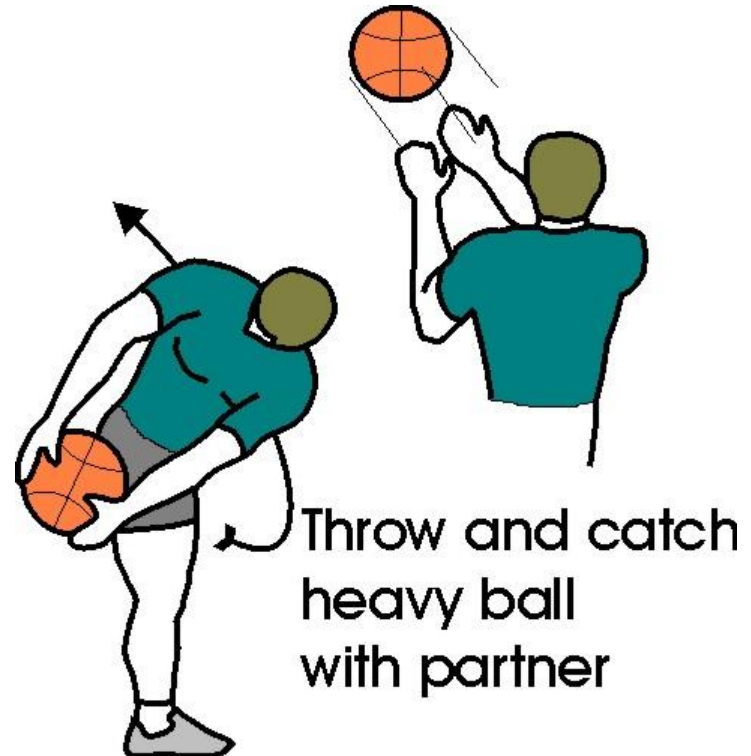
**HERRAMIENTAS DE TRABAJO:**

**\* 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**

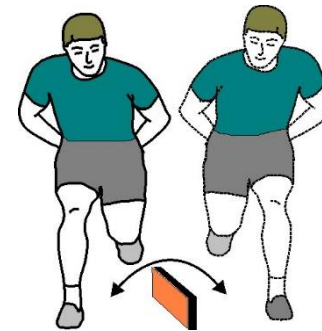
### □ Escalera de Agilidad:

➤ **Funciones – Desarrollo de:**

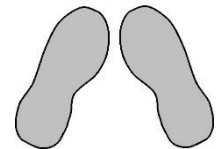
⇒ **Balance dinámico**

⇒ **Velocidad a nivel de los pies**

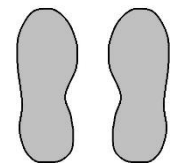
⇒ **Coordinación**



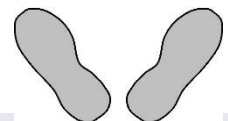
Toes in



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***