

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS ESPECÍFICAS DEL DEPORTE

***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.

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 ***

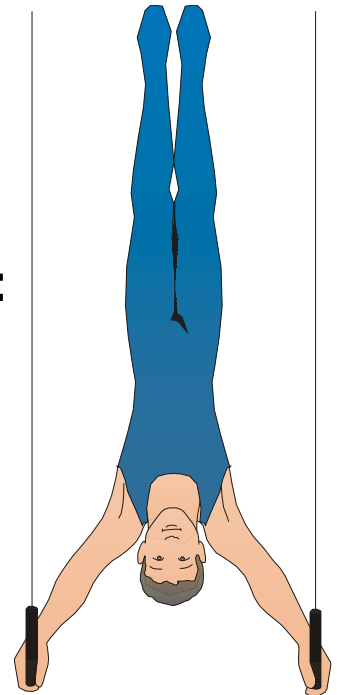
□ Análisis del Deporte:

➤ **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 ***

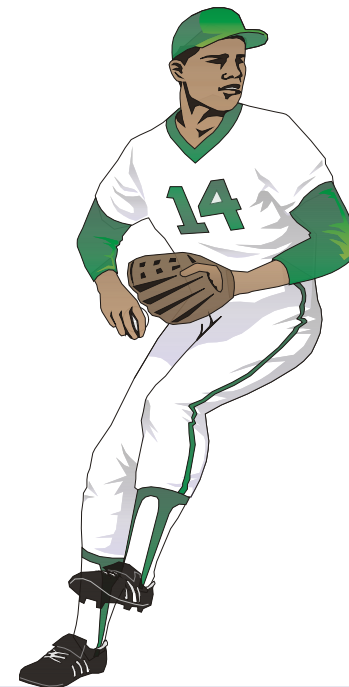
□ Análisis del Deporte:

➤ **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:*

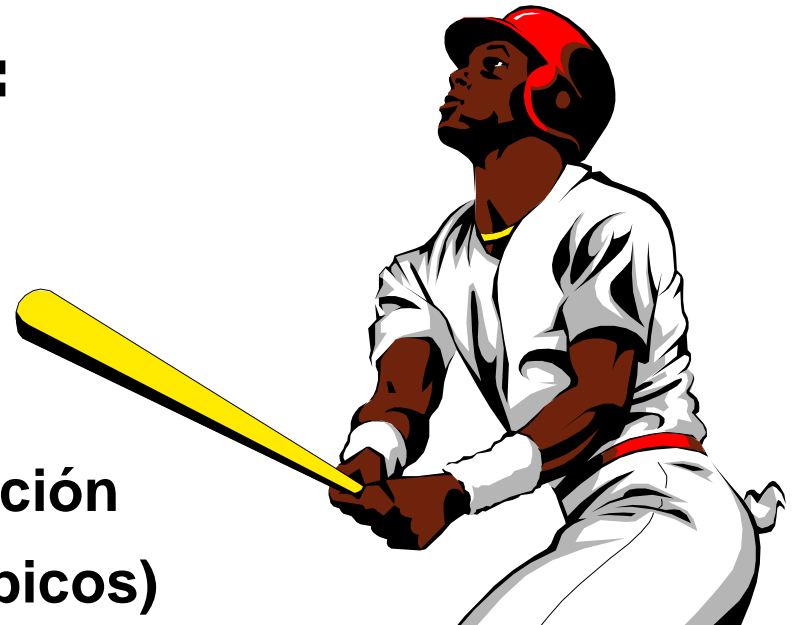
** MODELO PARA EL:
Análisis Sistemático del Deporte **

** 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:**

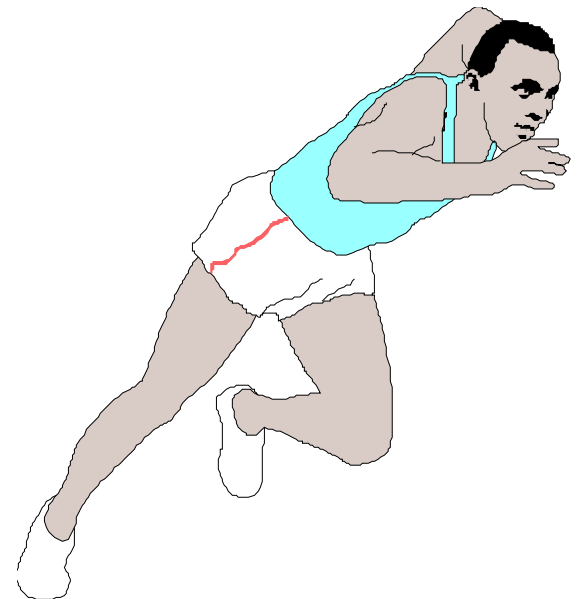
*** MODELO PARA EL:**
Análisis Sistemático del Deporte *

*** 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:** Fútbol 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: Fútbol (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):**

⇒ **Caractericas:**

- ***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**
- **Trías**



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: *ESPECÍFICAS AL DEPORTE:*

** MODELO PARA EL:*

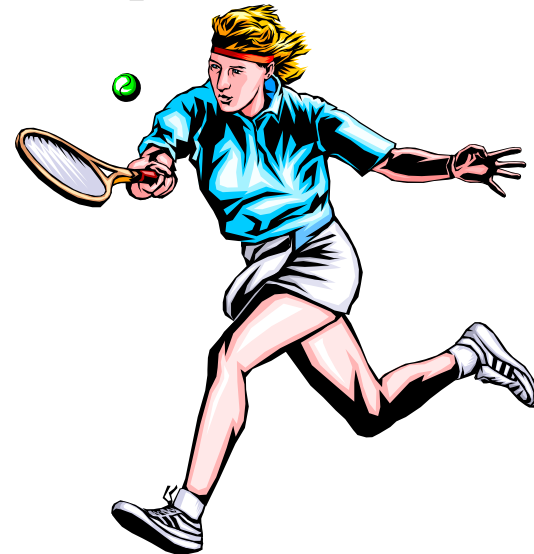
*Análisis Sistemático del Deporte **

** 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:

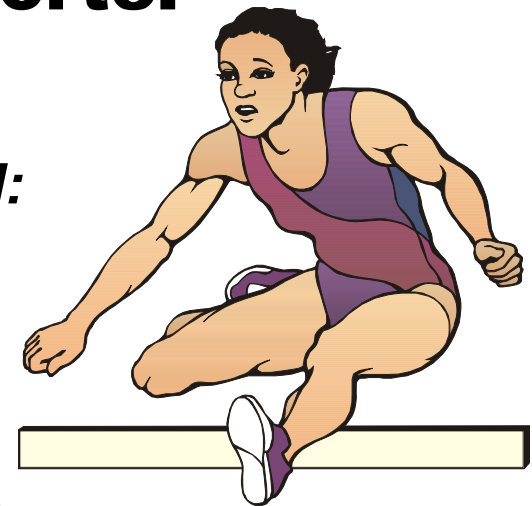
➤ Deportes de: *Impacto:*

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

▪ **Las fuerzas de aterrizaja 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:*

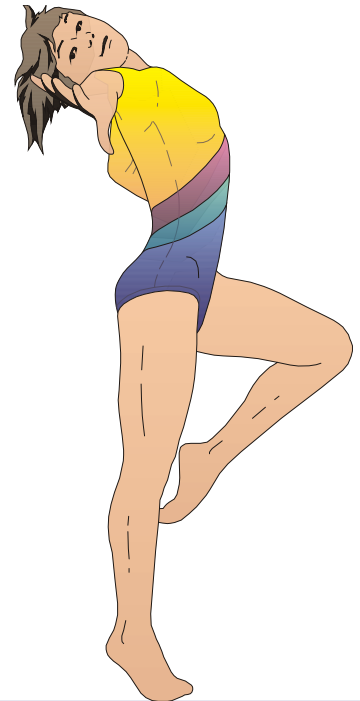
⇒ **FUERZAS DE ATERRIZAJE:**

▪ 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:*

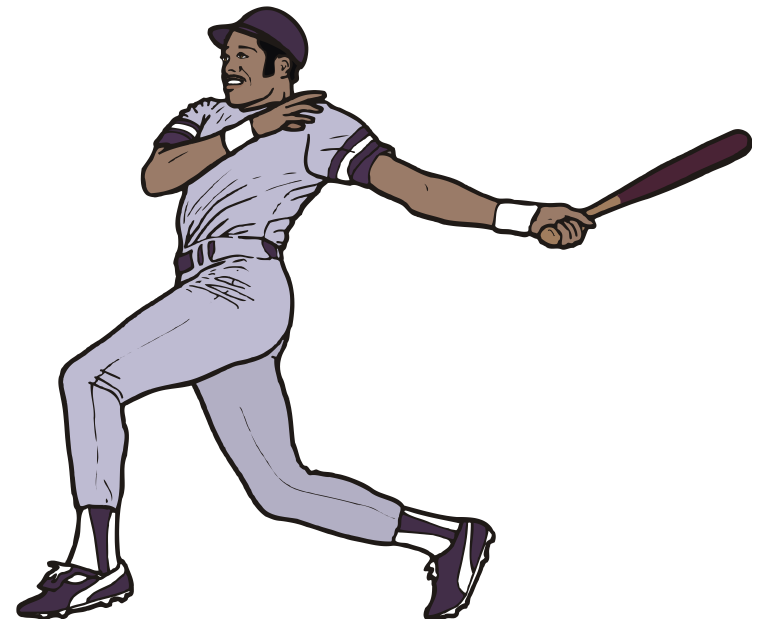
** MODELO PARA EL:
Análisis Sistemático del Deporte **

** 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:

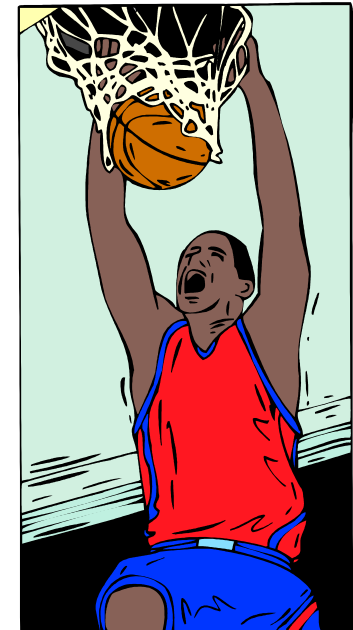
➤ **Posiciones o Eventos:**

⇒ **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:**

▪ Fútbol (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 ***

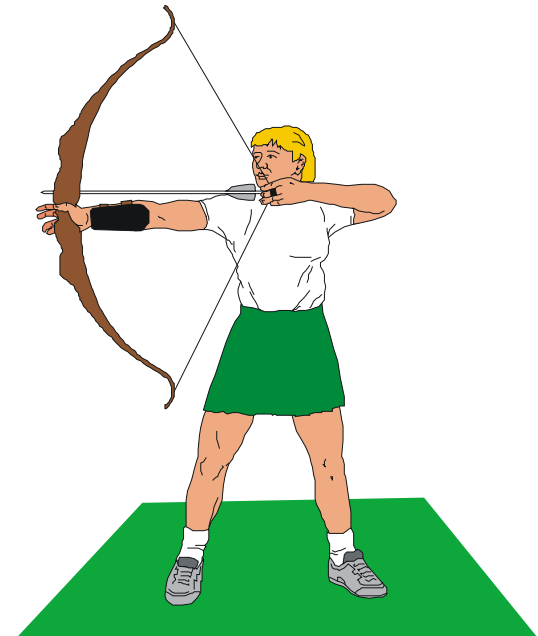
*** PASO #3: Analizar las Cualidades del Atleta ***

□ 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:

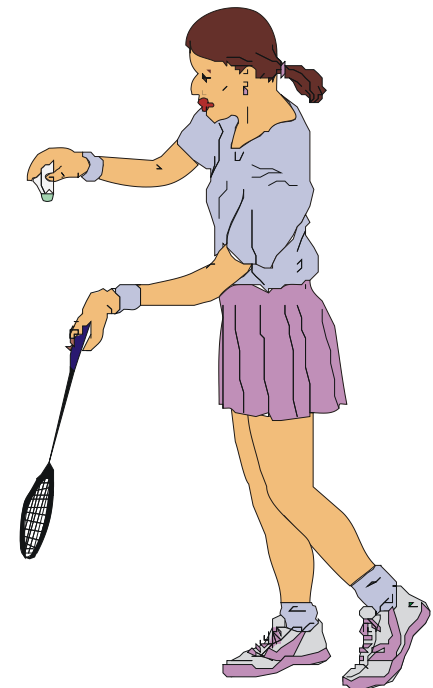
➤ Cualidades, o Aptitudes, Físicas:

⇒ *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 *

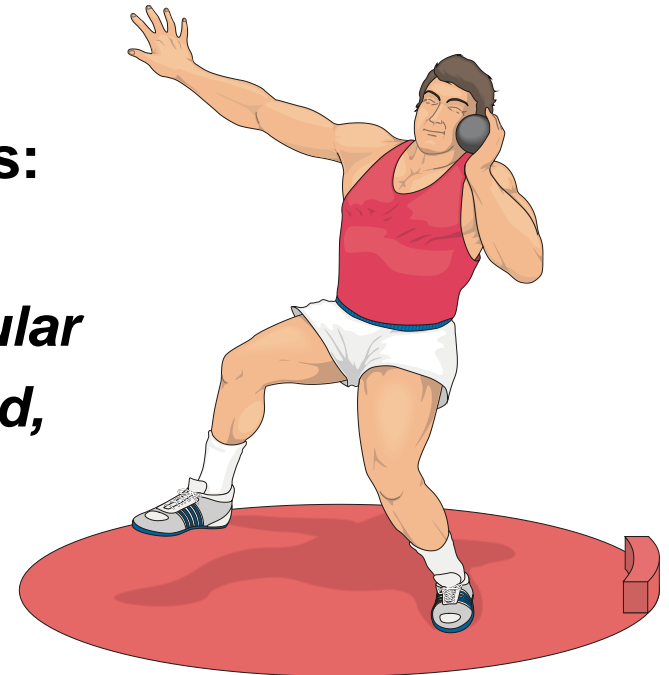
*** PASOS A SEGUIR ***

*** 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

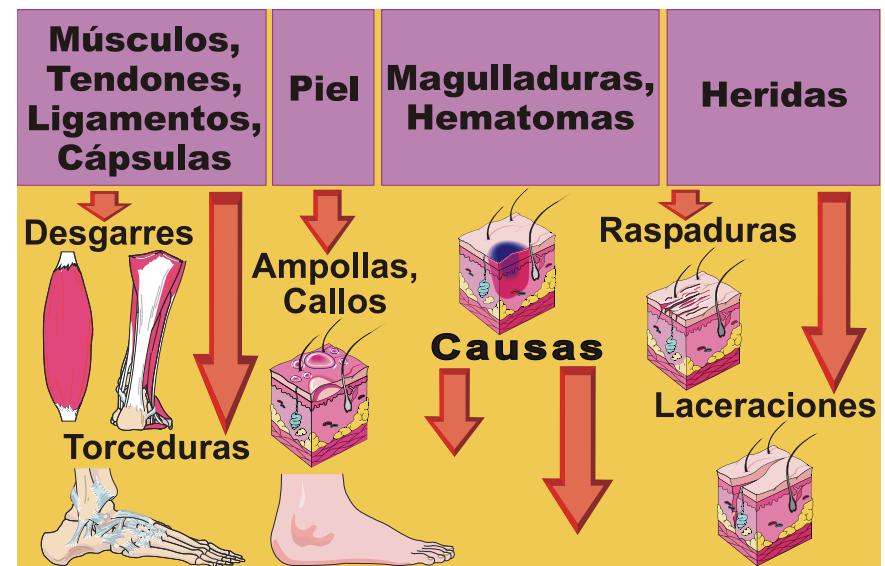
ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS: ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:

*** 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:**

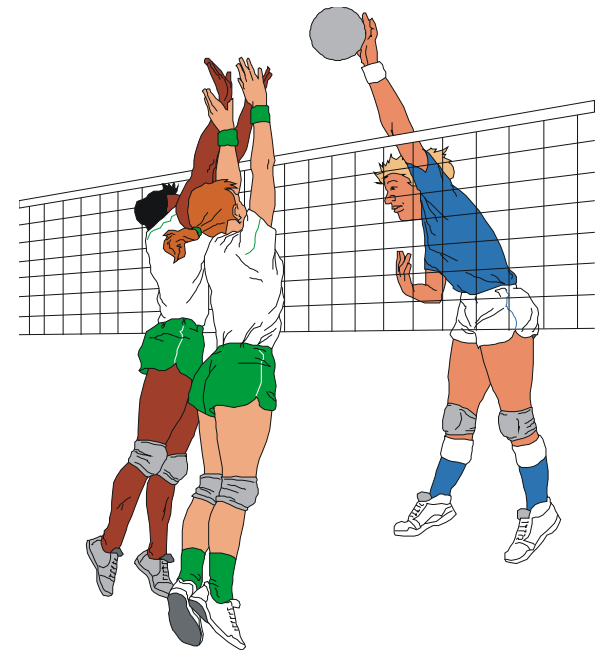
⇒ **Representan:**

▪ ***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 **

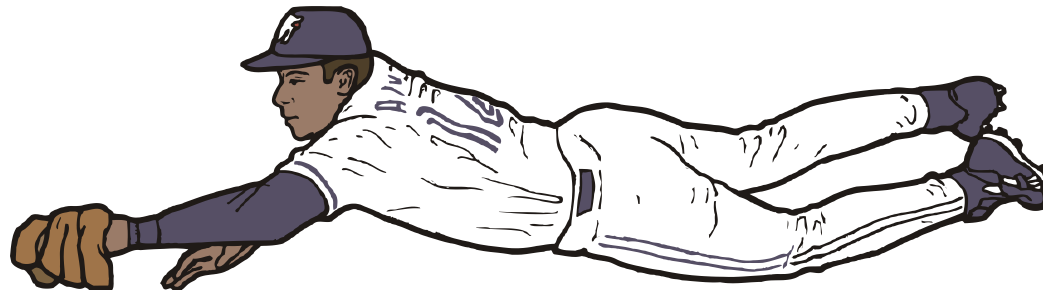
*** ENFOQUE: Utilidad del Análisis Deportivo ***

□ **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

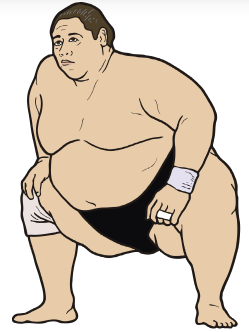


**ANÁLISIS DE LAS DEMANDAS:
ESPECÍFICAS DEL DEPORTE:**

*** 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 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 *

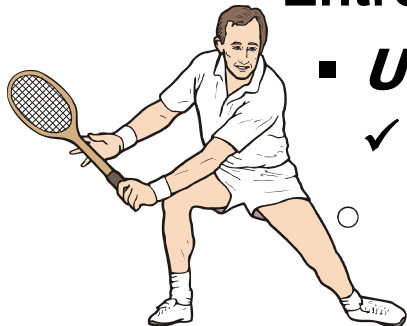
□ **Instrumento/Herramienta** (*Gambetta, 2007, pp. 37-39*):

➤ **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 ***

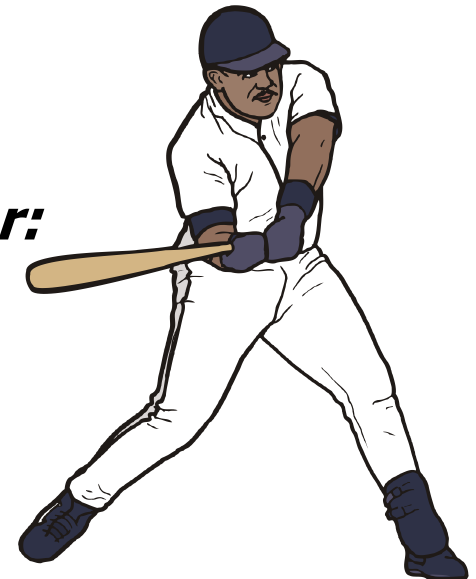
□ **Instrumento/Herramienta** (*Gambetta, 2007, pp. 37-39*):

➤ **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*):

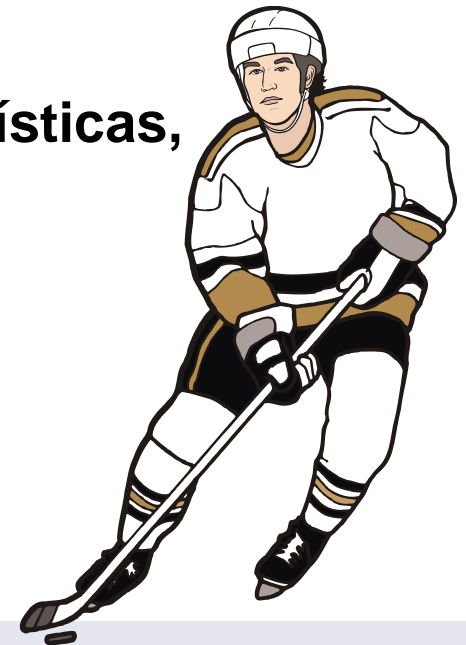
➤ **Propósito:**

⇒ 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:

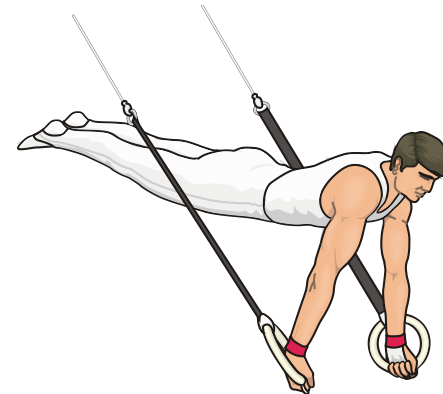
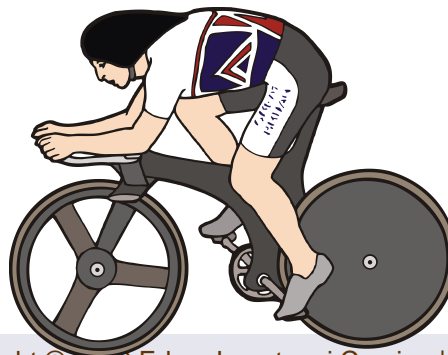
* MÉTODOS PARA EL:

*Análisis de las Demandas del Deporte **

* **INSTRUMENTO: Punto Focal Deportivo ***

* DEMANDAS 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:

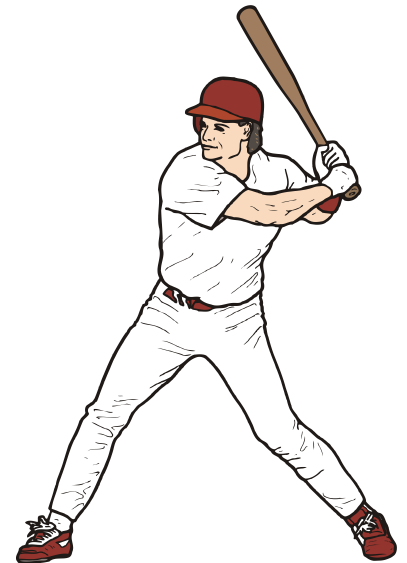
*** MÉTODOS PARA EL:**

Análisis de las Demandas del Deporte *

*** INSTRUMENTO: Punto Focal Deportivo ***

APTITUDES FÍSICAS: Predominantes Deporte

- | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> Tolerancia Aeróbica | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | (1 = Bajo, 10 = Alto) |
| <input type="checkbox"/> Fortaleza Muscular | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| <input type="checkbox"/> Potencia Muscular | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| <input type="checkbox"/> Flexibilidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| <input type="checkbox"/> Velocidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| <input type="checkbox"/> Rapidez | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| <input type="checkbox"/> Agilidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| <input type="checkbox"/> 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
- Contacto
- Colisión
- Combativo
- Artístico
- Acuático
- De conjunto
- Individual
- Domina los equipos
- Rítmico
- Cíclico



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:**

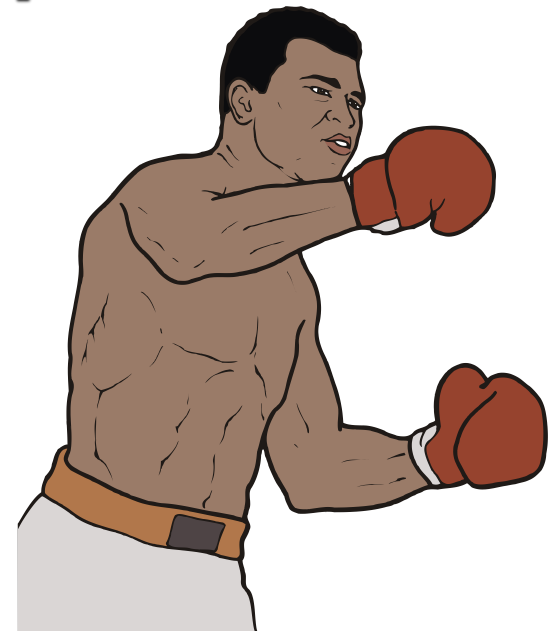
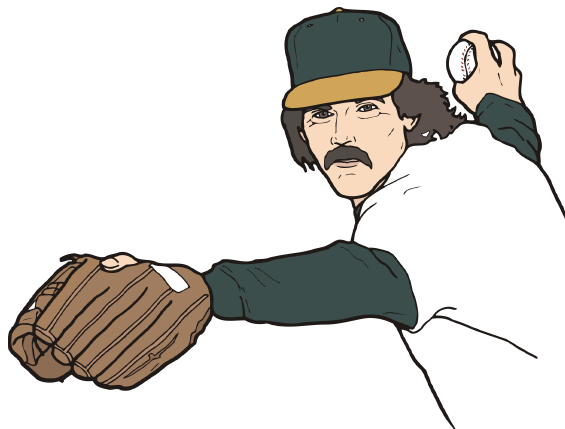
Análisis de las Demandas del Deporte *

*** 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 **

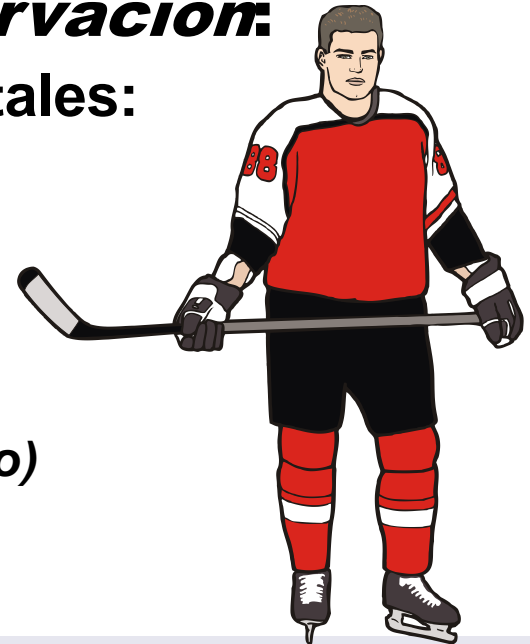
** APLICACIÓN: Práctica - Colección de Datos **

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 **

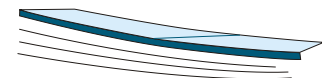
EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

□ 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 **

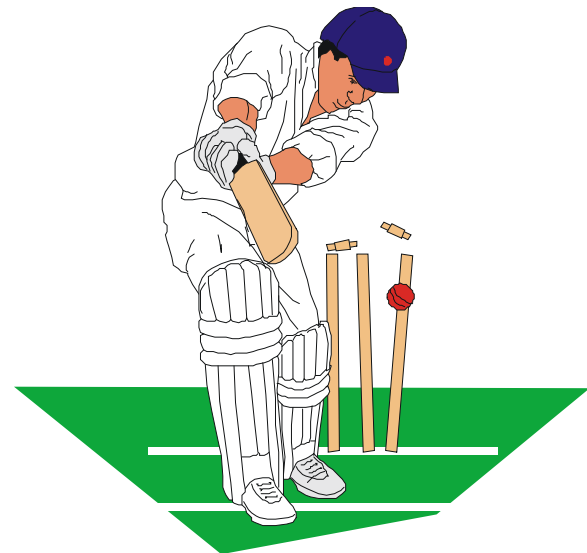
EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

□ 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 **

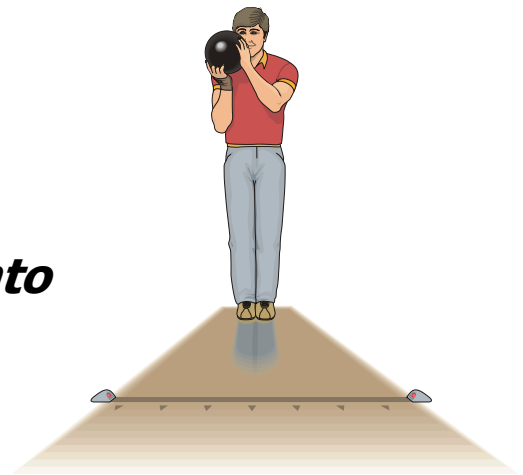
*** APLICACIÓN: Práctica – Colección de Datos ***
EVALUACIÓN: Durante un Juego o Evento Competitivo

□ 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

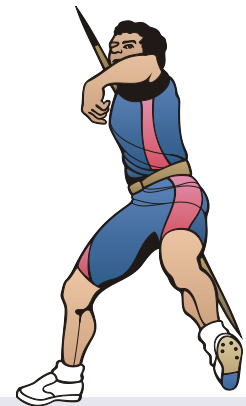
□ Información Derivada - *Vía Observación:*

➤ 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:**

Intérvalos 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:

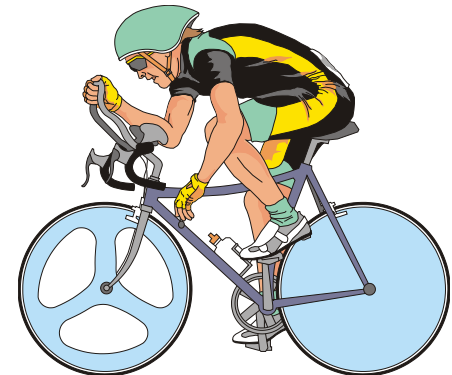
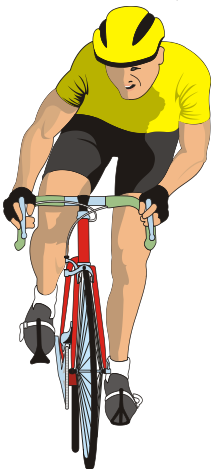
⇒ Utilidad/Ventaja:

▪ **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

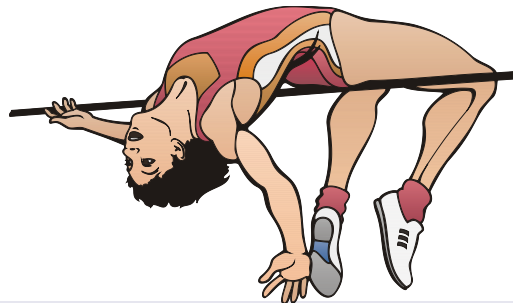
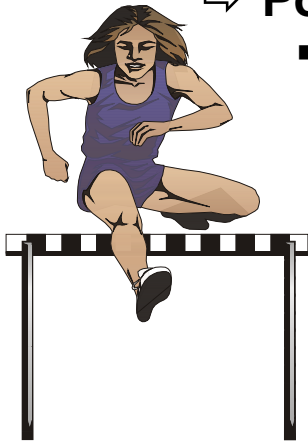
❑ UTILIDAD:

➤ 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:

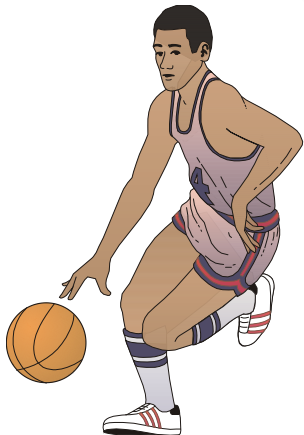
- **Más de:** *1,000 movimiento diferentes*

✓ **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

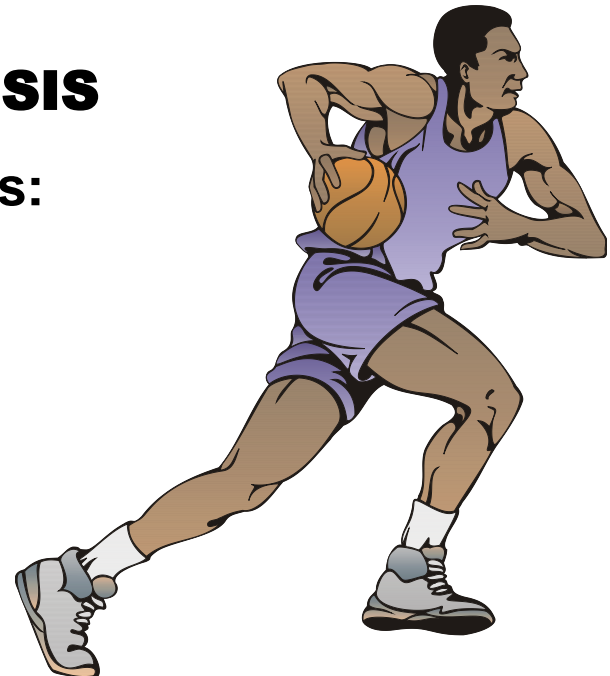
➤ Análisis General de las Posiciones:

⇒ 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 Intesidad: *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:

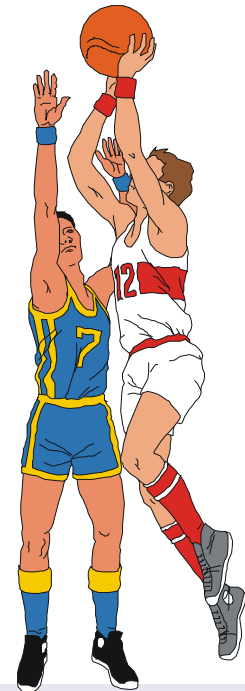
- Alta: 25% de los brincos

- ✓ 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)

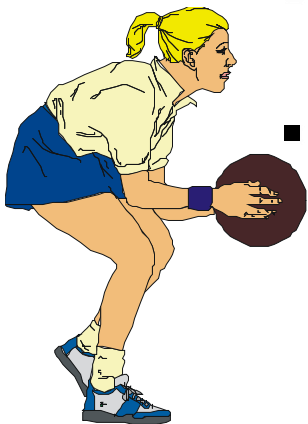
▪ Velocidad Promedio:

✓ *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 of 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

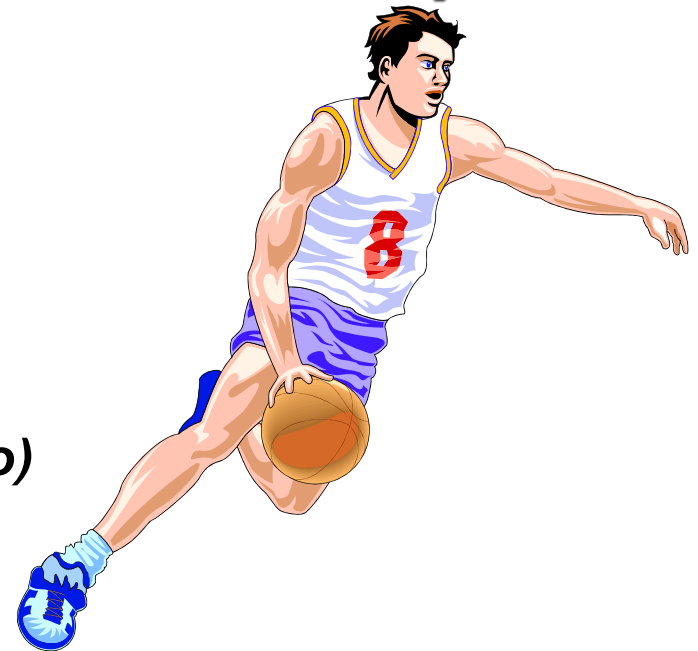
□ ANÁLISIS BIOMECÁNICO – Baloncesto Profesional

➤ 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

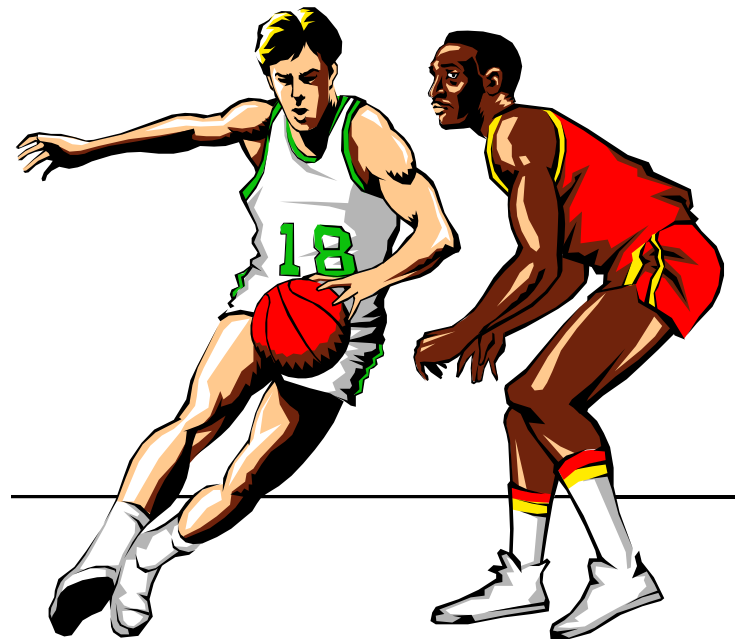
□ ANÁLISIS BIOMECÁNICO – Baloncesto Profesional

➤ 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:

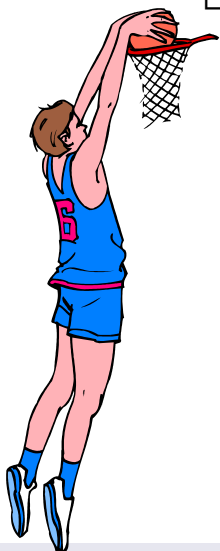
♦ Alta

- 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:

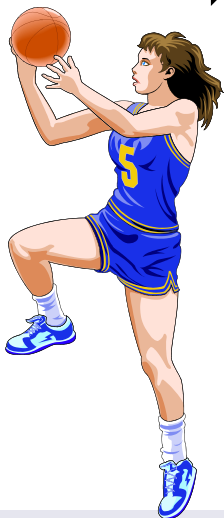
- Intensidad - de éstos:

◆ *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

