

# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

## *PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN*



**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](http://www.saludmed.com).

# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

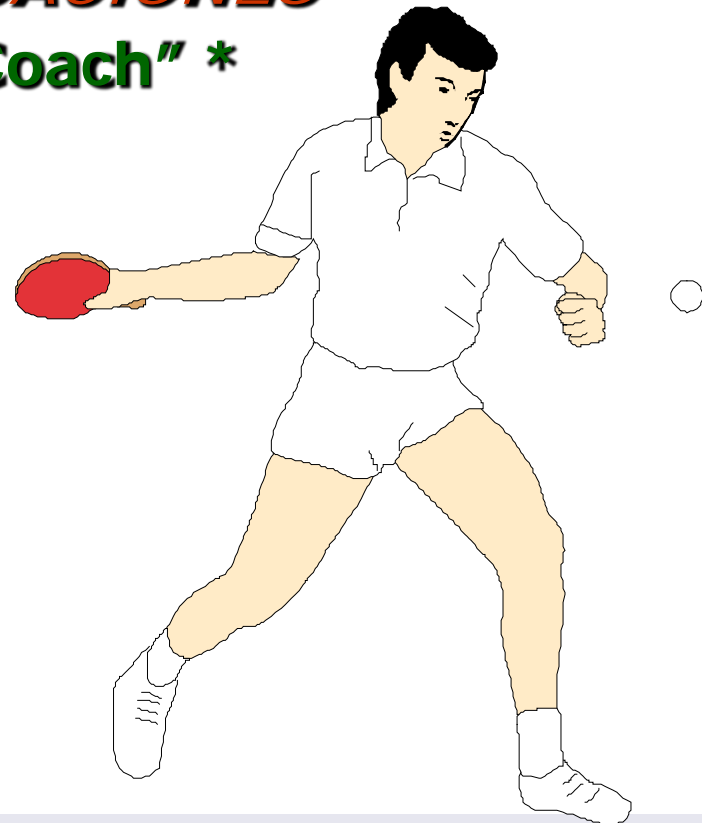
## PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

**\* 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:

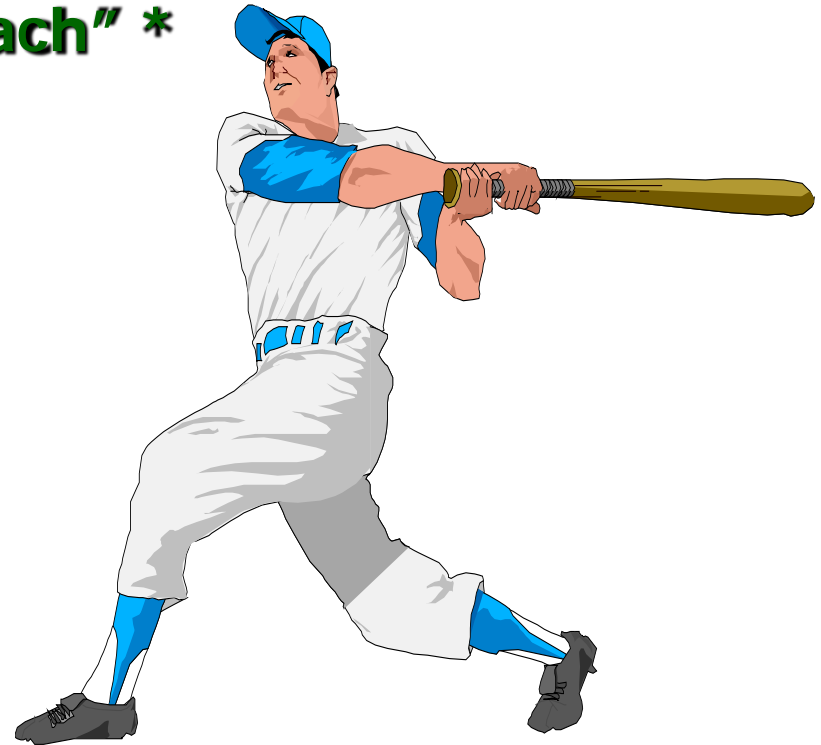
### *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

**\* 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

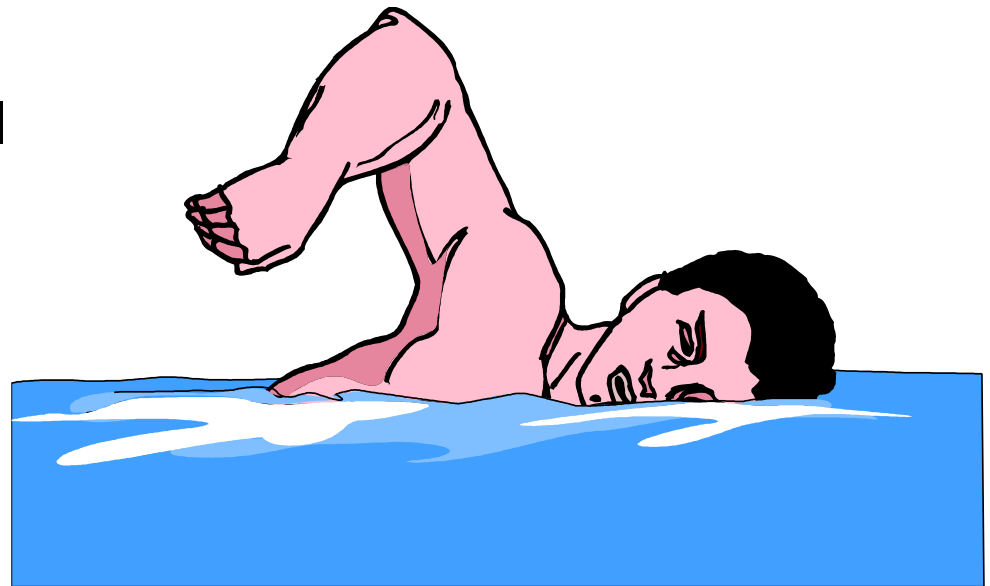
## PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

**\* 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

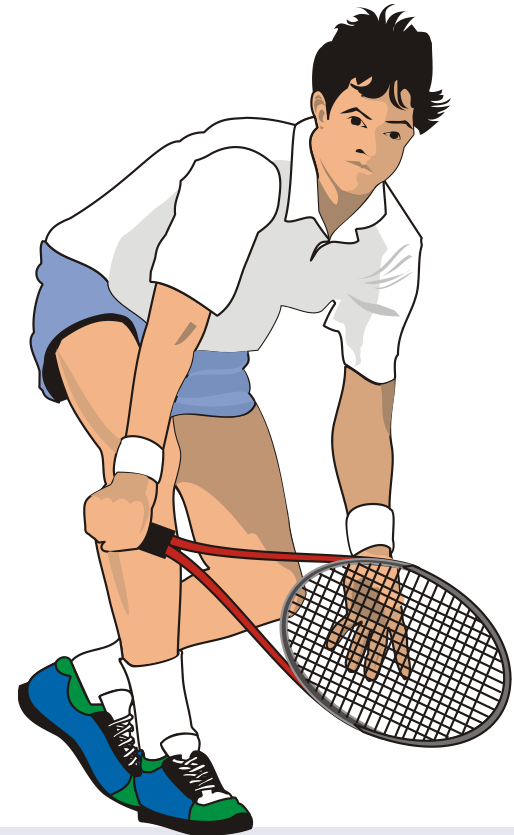
## PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

**\* 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

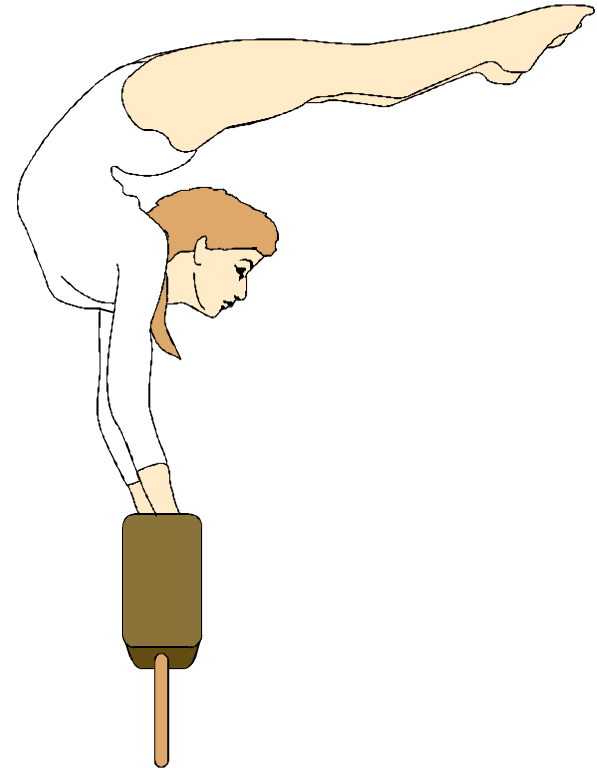
## PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

**\* 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:*

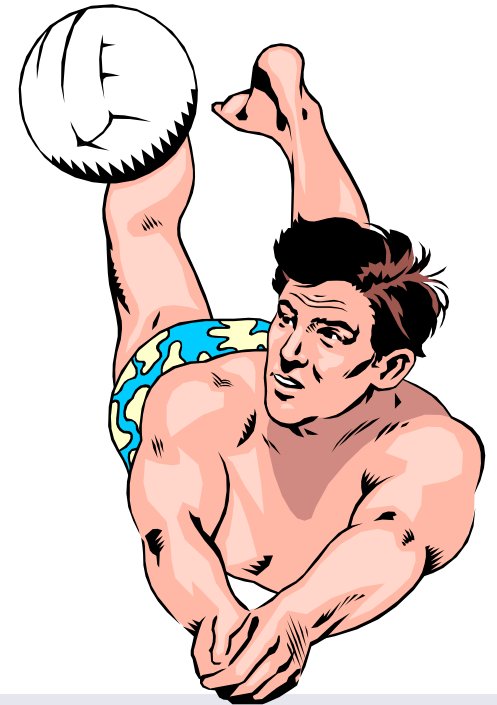
**\* "COACHING" PARA \***

**\* UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO \***

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

### □ Un Plan Efectivo:

- Habrá 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 \***

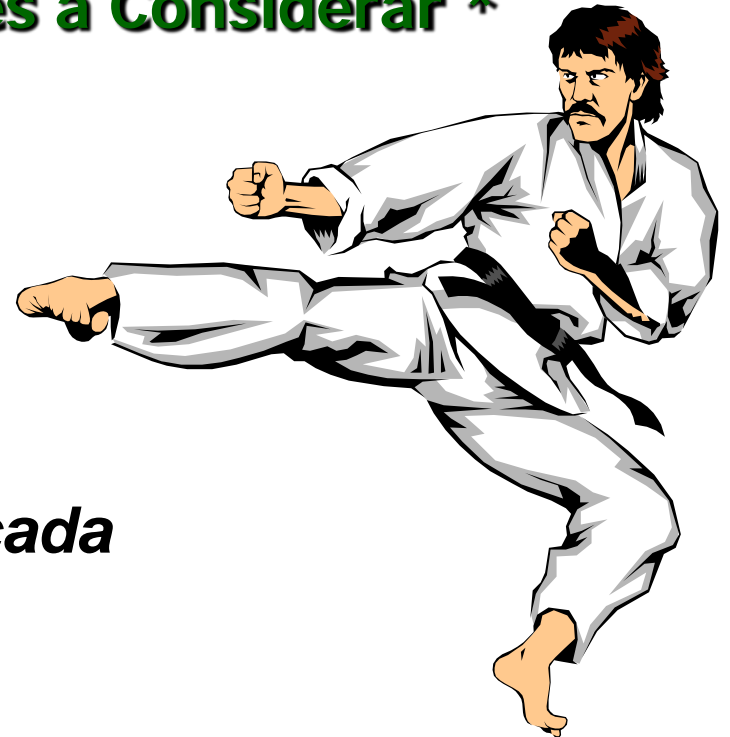
**Creatividad en el "Coaching":**

**\* 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

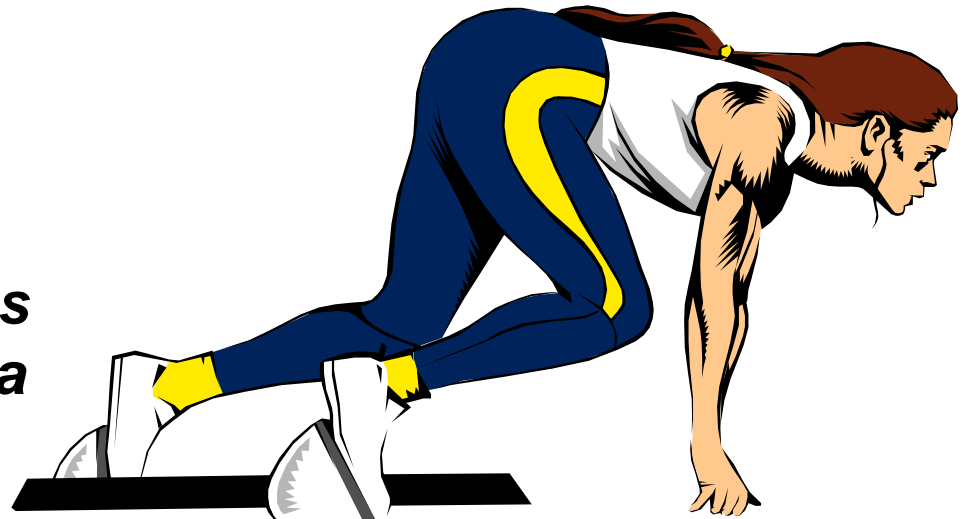
## PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

**\* "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:*

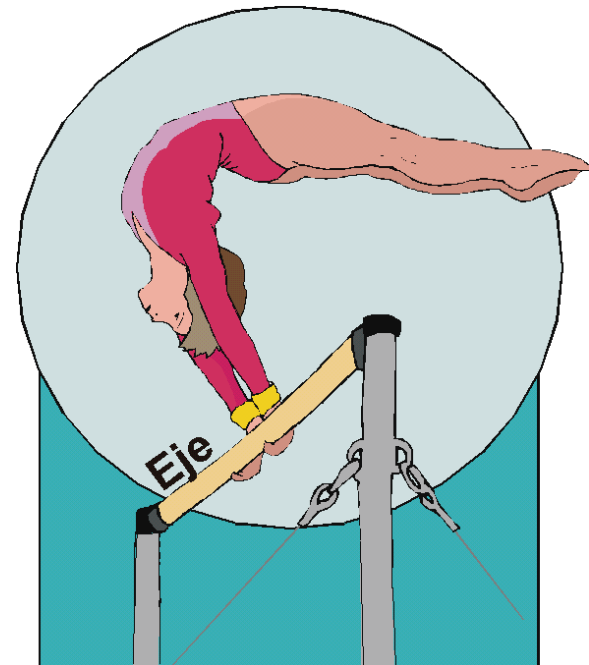
**\* "COACHING" PARA \***

**\* 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

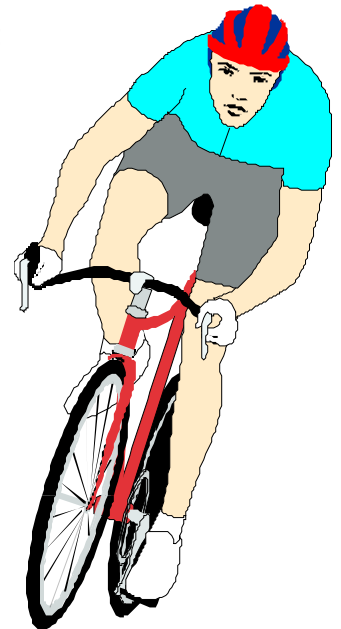
## PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

**\* "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

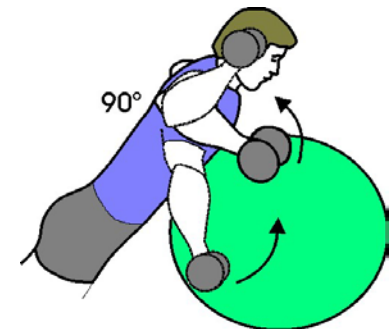
## PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

**\* 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 \***

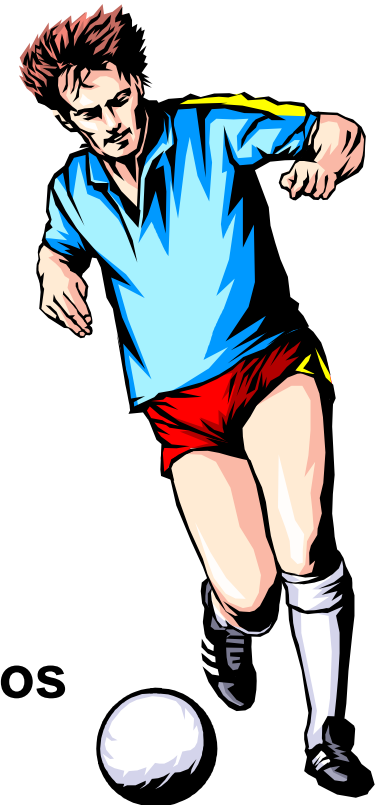
- Manejable (Realista):**
  - *Completado en el contexto del personal, instalaciones físicas, tiempo y equipos disponibles*
- Medible:**
  - *Hallar y cuantificar los resultados del programa de entrenamiento*
- Motivacional:**
  - **Tanto el atleta como el "coach" poseen el mismo objetivo de entrenamiento**



# 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:*

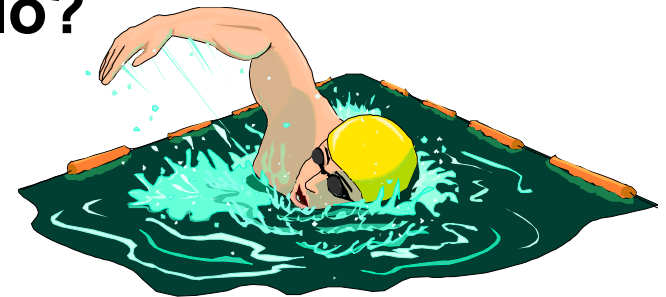
### *\* LA FILOSOFÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL \**

*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 \***

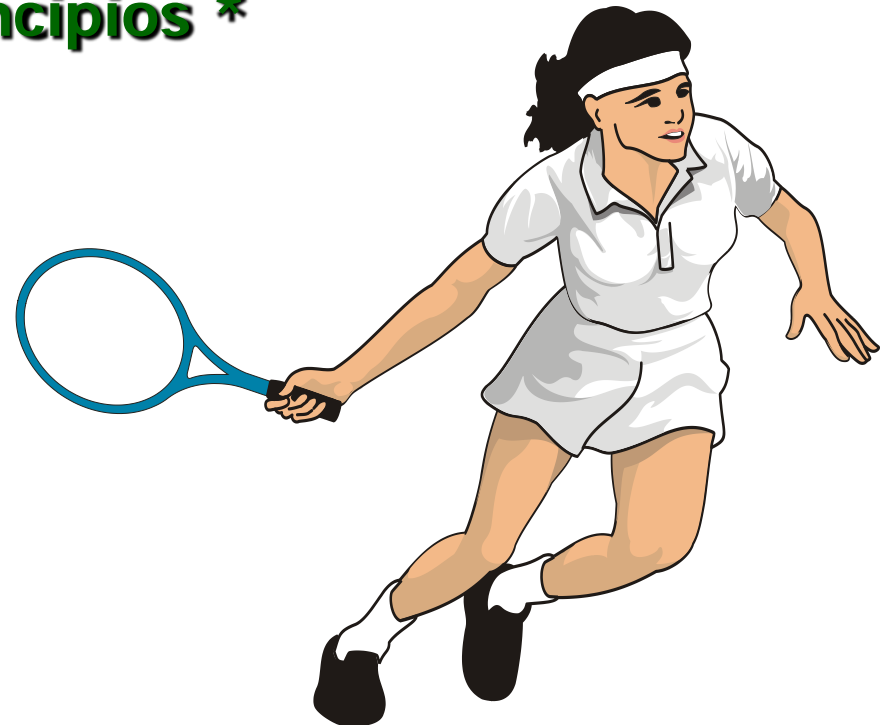
□ El “coach” es un maestro:

➤ **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” \***

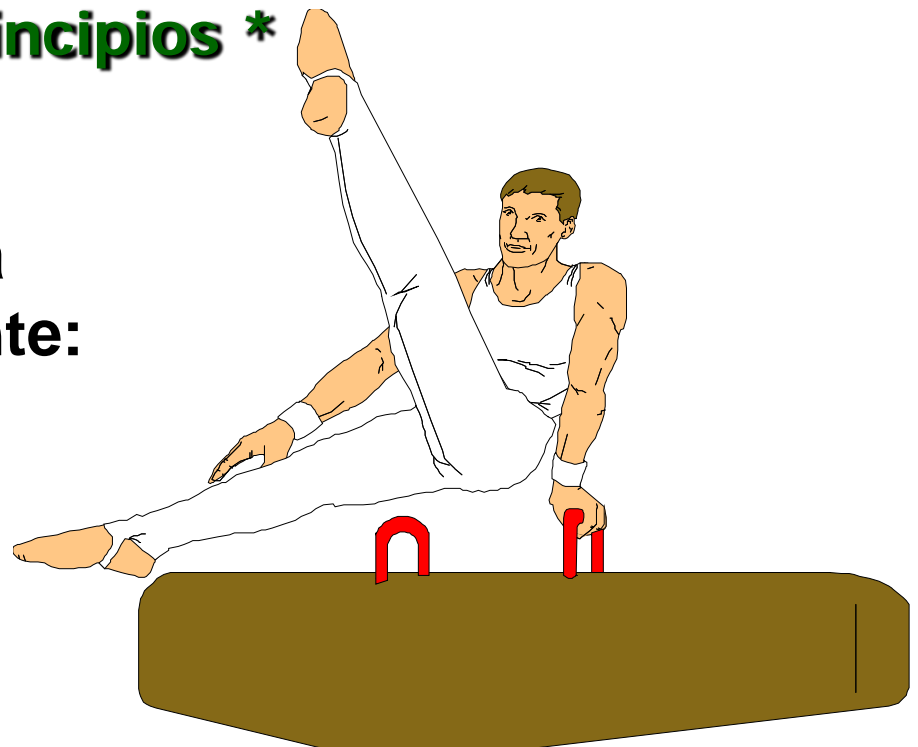
**\* Principios \***

□ 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 \***

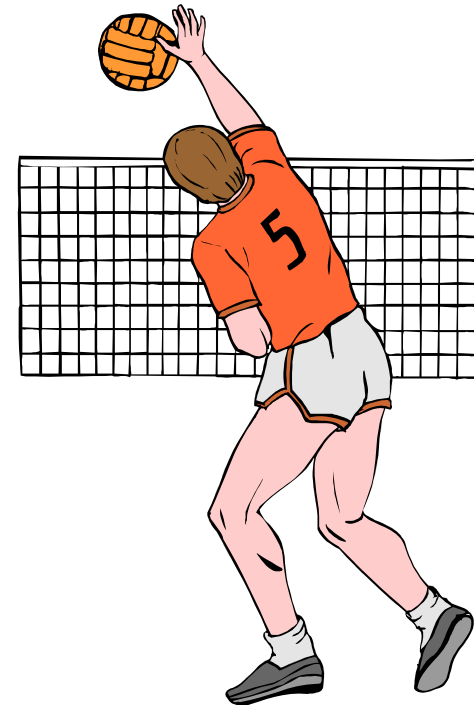
**\* Estrategias Definidas para el Éxito \***

### ❑ 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

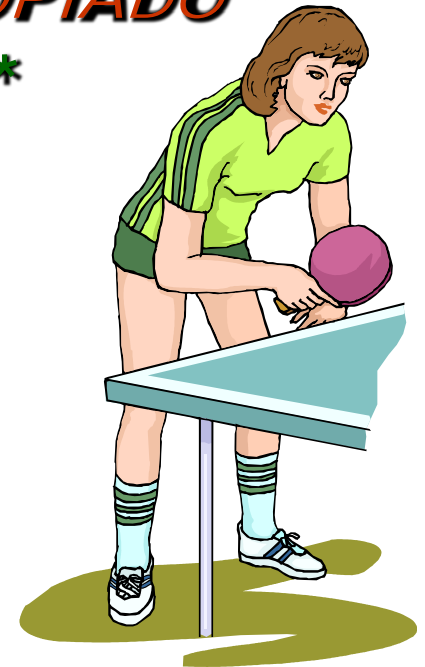
## PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

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

**\* UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO \***

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

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



# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

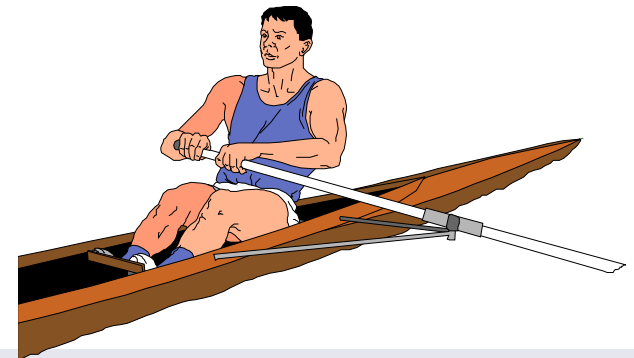
## PRINCIPIOS DE PLANIFICIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

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

**\* UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO \***

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

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



# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

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

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

**\* UN ACONDICIONAMIENTO APROPIADO \***

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

□ **DUARACIÓN** disponible para el entrenamiento:

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

⇒ **MÍNIMO: Seis semanas:**

➤ **Microciclos – 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 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 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:*

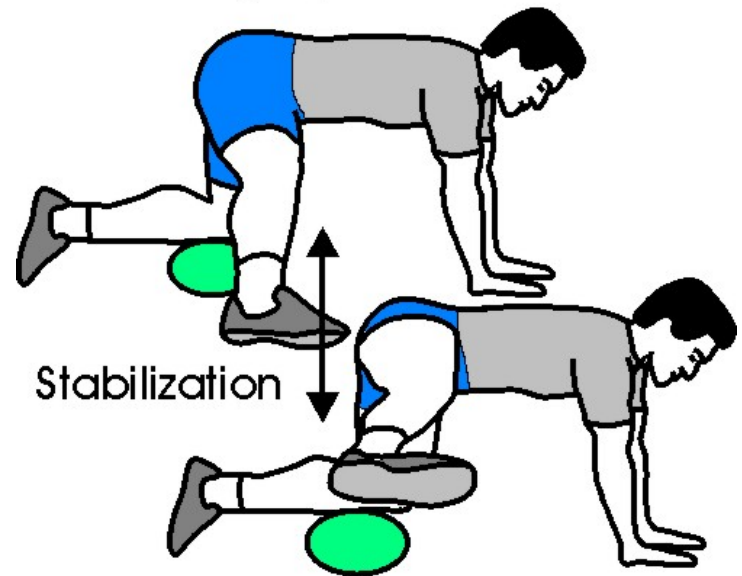
**\* PLANIFICACIÓN \***

**\* 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

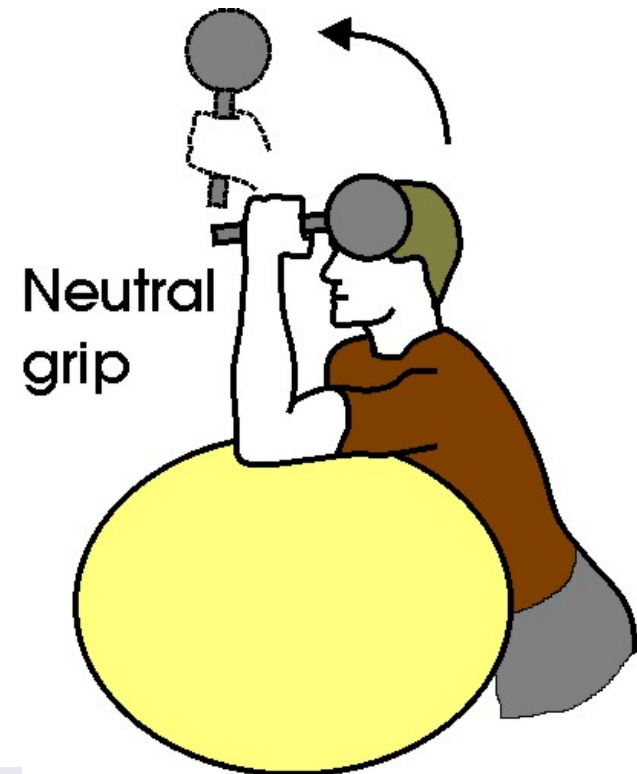
## PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL: *ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

### *\* 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:**

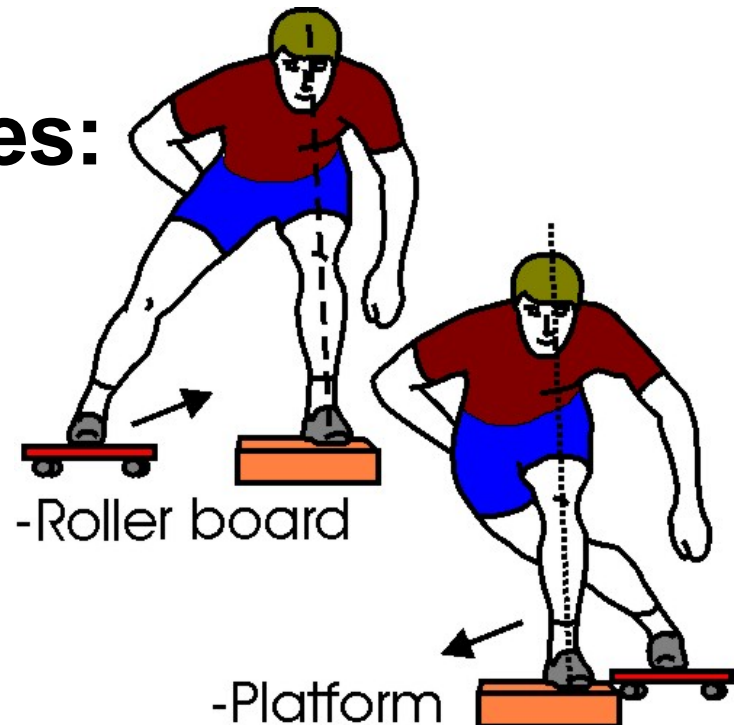
**\* Equipos y Materiales**

### □ Plataformas deslizables:

➤ Desarrolla:

⇒ Aptitud

Neuromuscular



# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

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

*\* RECURSOS NECESARIOS \**

*HERRAMIENTAS DE TRABAJO:*

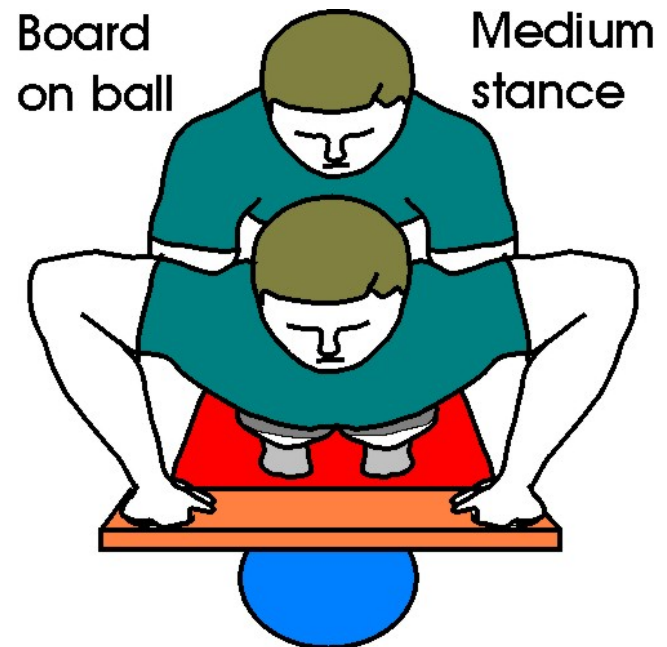
*\* Equipos y Materiales*

### □ Plataformas Reebok®:

➤ **Desarrolla:**

⇒ **Aptitud**

**Neuromuscular**





# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA DEPORTES

PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN PARA EL:  
*ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:*

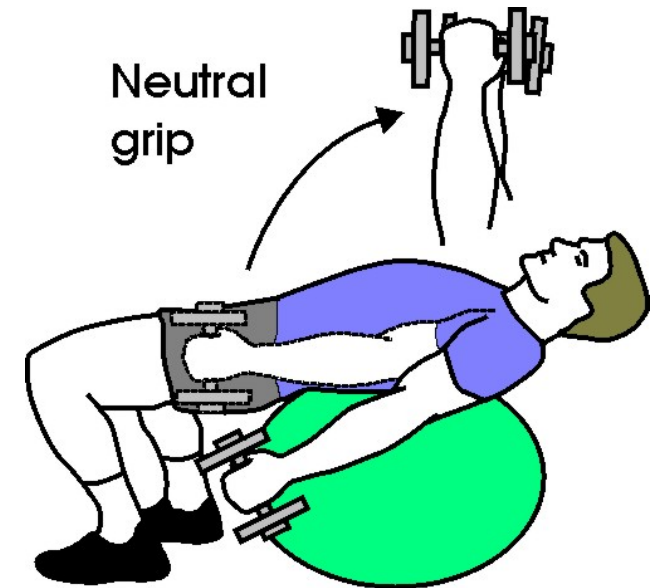
*\* RECURSOS NECESARIOS \**

*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:***

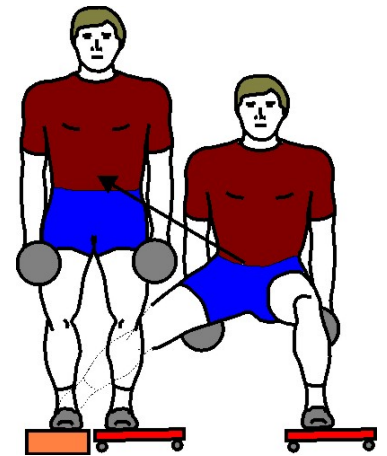
***\* Equipos y Materiales***

❑ 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 \***

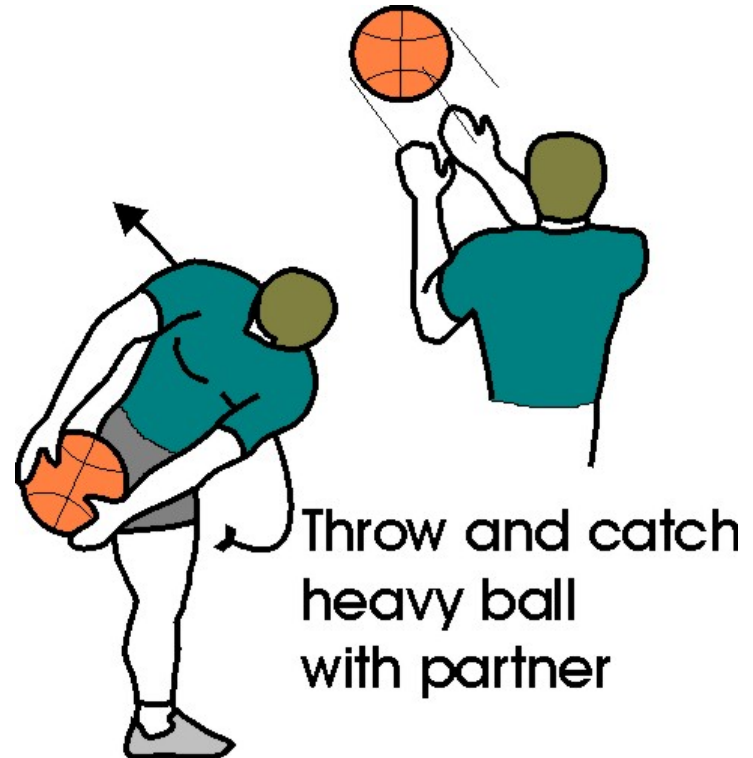
***HERRAMIENTAS DE TRABAJO:***

***\* 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 \***

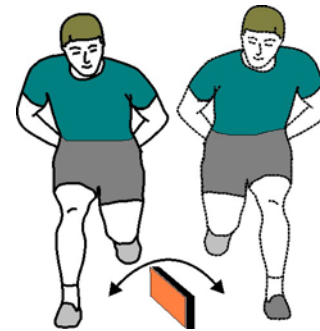
***HERRAMIENTAS DE TRABAJO:***

***\* Equipos y Materiales***

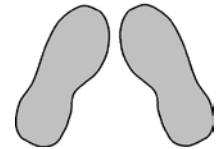
### □ Escalera de Agilidad:

#### ➤ Funciones – *Desarrollo de:*

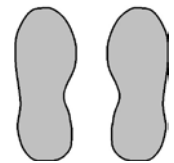
- ⇒ Balance dinámico
- ⇒ Velocidad a nivel de los pies
- ⇒ Coordinación



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***