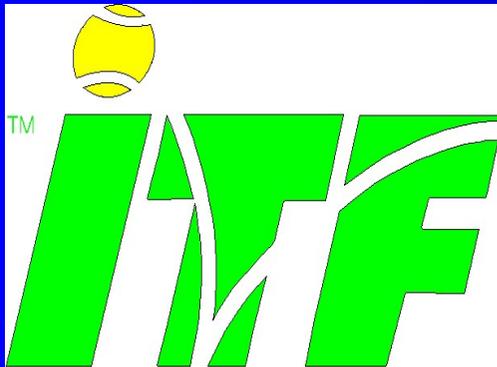


Análisis y Evaluación: Paso 1



¡Hechos sobre el análisis!

¿Qué es?

1. Médico – evaluación completa de la salud general y del riesgo de lesión.

PREGUNTAR AL ENTRENADOR: Hacer una lista de las áreas a evaluar...

2. Músculo-esquelético – evaluación completa de la postura, flexibilidad, fuerza y estabilidad el sistema músculo esquelético.

PREGUNTAR AL ENTRENADOR: Hacer una lista de las áreas a evaluar...

¡Más hechos!

¿Por qué es importante?

Puede ayudar a prevenir las lesiones
Los programas de preparación física pueden qu

¿Quién hace cada cosa?

ANÁLISIS MÉDICO— Doctor
ANÁLISIS MÚSCULO ESQUELÉTICO— Fisioterap

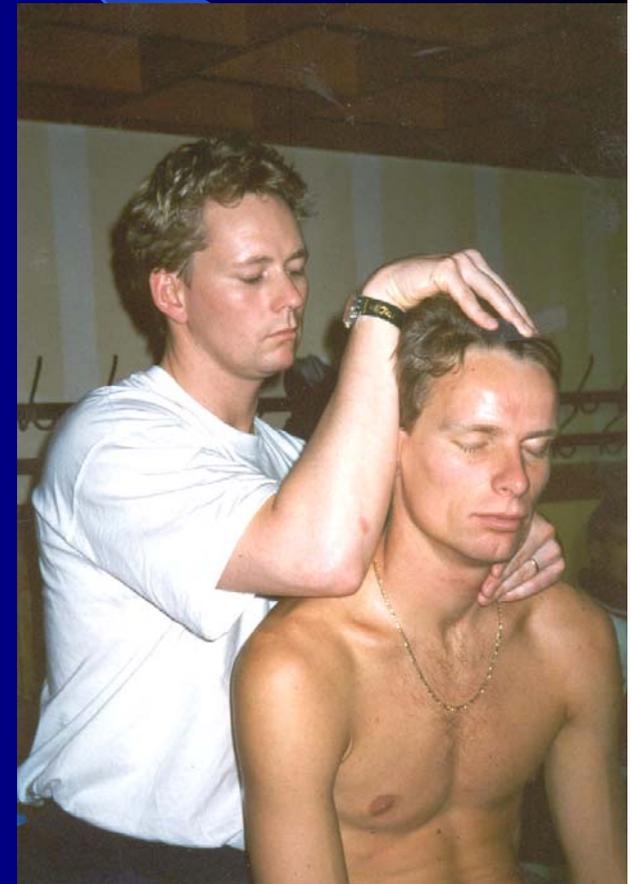


Los entrenadores tienen que tener un conocimiento básico de las áreas examinadas y de los problemas relacionados con la práctica del tenis.

¡Trabajo del entrenador!

En grupos identificar dos problemas comunes detectados en el análisis músculo esquelético e indicar cómo pueden afectar negativamente al rendimiento del jugador.

- ❑ Cintura escapular
- ❑ Cintura pélvica y columna vertebral
- ❑ Rodilla
- ❑ Codo/muñeca
- ❑ Tobillo y pié



EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Ok entonces tus jugadores ya están analizados.

La evaluación de la condición física se realiza por 4 razones fundamentales:

Complementar el análisis subjetivo del entrenador;

Controlar la progresión del tenista;

Motivar al tenista;

Predecir el potencial de rendimiento.

¡Hechos sobre la evaluación!

FIABILIDAD	→	NECESIDAD DE ADMINISTRAR LOS TEST DE FORMA QUE SE MINIMIZAN LAS FUENTES POTENCIALES DE ERROR
VALIDIDEZ	→	NECESIDAD DE DISEÑAR TEST QUE MIDAN LO QUE DEBEN MEDIR

PREGUNTA AL ENTRENADOR: ¿Cómo se puede conseguir que los test sean fiables y válidos?

EVALUACIONES EN EL LABORATORIO y en la CANCHA

CHARACTERÍSTICAS	TESTS LABORATORIO	TEST EN CANCHA
Precisión de la medida	√ √	√
Facilidad de administración y de interpretación	√	√ √
Coste	√	√ √
Especificidad	√ √	√

PREGUNTA AL ENTRENADOR: Indicar algunos ejemplos de test de laboratorio y de cancha...

Evaluación Funcional del Movimiento

Propósito: evaluar las cualidades fundamentales de movimiento de rango de movilidad, balance, y estabilidad. ¡Fundamentalmente relacionadas con la calidad de la ejecución no con la cantidad de ejecuciones!

Puede complementar el análisis músculo esquelético, pero no debe considerarse un sustituto definitivo.

PREGUNTA AL ENTRENADOR : ¿Conocen o usan otras Evaluaciones Funcionales del Movimiento?

Todo junto

COMPONENTE	TESTS DE CANCHA	TESTS DE LAB.
Antropometría	Altura (cm), Peso (kg)	Grasa corporal (cm)
Flexibilidad	Evaluado en el análisis músc/esq.	
Resistencia Aeróbica	Test físico de multi-niveles, carrera de 2.4km run, Test de Cooper (12 min)	Test de VO2 max Test de circuito con series
Resistencia Anaeróbica	Test específico de agilidad y resistencia (% decremento)	Test de cancha con puertas electrónicas
Fuerza	Medicas de repetición máxima o de peso corporal máximo	Biopsias musculares
Potencia del tren superior	Lanzamientos de balones medicinales	Velocidad del saque, velocidad de la raqueta
Potencia del tren inferior	Salto o multisaltos verticales o parados	Datos de la plataforma de fuerza
Velocidad	Sprints de 5, 10, 20m.	Test de cancha con puertas electrónicas
Agilidad y coordinación	Test de movimiento planificado y sin planificar	Test de cancha con puertas electrónicas y test de coordinación