

PERFORMANCE SQUASH TOUR

6 PAISES-9 CIUDADES Enero-Febrero 2014



Sistema De Evaluación Deportiva “Performance”

Prepara tu 2014 de la mejor manera, entrenando a la medida de tus condiciones y objetivos

SQUASHGLOBAL



Objetivo General

- Ofrecer un sistema de evaluación y control del nivel de adaptación motriz y performance deportiva de la más alta calidad y estándar a nivel de los grandes centros de entrenamiento del mundo.
- Desarrollado específicamente para el jugador de squash y adecuado a las realidades y posibilidades de los jugadores latinoamericanos.
- Facilitar la implementación de nuevas estrategias para el desarrollo de la evolución física de los deportistas.

Objetivos Específicos

- Disminuir la incidencia de lesiones musculares y tendinosas por patrones de sobrecarga e identificación y desarrollo de los factores preventivos de lesión de forma individual.
- Elevar el nivel condicional y coordinativo específico de los jugadores mediante la identificación de sus capacidades y limitaciones, entregando orientaciones acordes a cada necesidad.
- Elaborar estrategias de entrenamiento que respeten la individualidad y potencialidad pura de cada jugador.

Producto ofrecido

- Asistencia técnico-metodológica para jugadores, entrenadores y preparadores físicos.
- Evaluación, control y planificación individual y colectiva del entrenamiento técnico/físico del jugador desde una visión integradora de la preparación física al servicio del juego y de la integridad del deportista, disminuyendo los riesgos de lesión al tiempo de mejorar su potencial motor condicional y coordinativo.

Sistema De Evaluación Deportiva “Performance”

Prepara tu 2014 de la mejor manera, entrenando a la medida de tus condiciones y objetivos



EVALUACIONES SOBRE FACTORES PREVENTIVOS DE LESIONES

Evaluación de Historial Deportivo y Características del Entrenamiento realizado hasta la fecha.

Estudio de Factores Preventivos de Lesiones:
En base a pruebas de simetría; excedente excéntrico; fuerza central y estabilizadora; relación agonista-antagonista; mecánica de los gestos deportivos y patrones de sobrecarga; alteraciones posturales y orden de activación muscular.

Evaluación Nutricional:

Determina las características cuantitativas y cualitativas de la alimentación actual, como base

fundamental del establecimiento de pautas de reeducación y adecuación alimentaria, dirigidas hacia un balance calórico y de los nutrientes, acorde con la propuesta del entrenamiento.

Evaluación Antropométrica:

Medida de pliegues cutáneos, perímetros, diámetros y longitudes corporales, se determinan mediante software especializado (diseñado específicamente para atletas, con datos referenciales para el squash) la composición y el fraccionamiento corporal, determinando con precisión el peso graso, el peso magro y el peso ideal que debiera tener el jugador.

Con este análisis podemos determinar los rangos buscados de masa muscular en determinadas zonas corporales y su relación con los valores de grasa total y su distribución.

Evaluación de la Flexibilidad:

Estudio de los rangos de amplitud de movimiento articular, más la capacidad de elongación de los principales grupos musculares según las necesidades del squash y según las **características particulares de cada jugador en relación a potenciar su estilo de juego y evitar lesiones.**

Sistema De Evaluación Deportiva “Performance”

Prepara tu 2014 de la mejor manera, entrenando a la medida de tus condiciones y objetivos



EVALUACIONES SOBRE FACTORES DE RENDIMIENTO MOTRIZ DEPORTIVO

Análisis Técnico/Táctico en cancha, mediante juego y ejercicios. Correcciones técnicas; desplazamientos y tácticos/estratégicos que permiten determinar el estilo individual de juego y variantes del mismo buscando ser un jugador completo.

Test de Habilidades Mentales: Diagnostico completo sobre el comportamiento del jugador antes, durante y después de los entrenamientos y competencias.

Pautas de mejoramiento en todos los aspectos evaluados. Concentración; visualización; respiración; percepción; visión periférica; análisis cognitivo del juego.

De la **Fuerza Explosiva y Reactiva**, mediante las pruebas de Bosco con la ayuda de una alfombra de contactos y sus protocolos de saltos con y sin carga, podemos conocer con precisión la relación entre la fuerza y la velocidad del jugador, determinando el mejor perfil para el desarrollo de la fuerza explosiva,

reactividad, fuerza veloz, para con estos datos entregar orientaciones claras que permitan entrenar los aspectos deficitarios o evaluados como necesarios.

De la **Velocidad, Potencia Anaeróbica y Capacidad Anaeróbica**, mediante un conjunto de pruebas que utilizan sistemas computarizados de cronometraje para entregar datos muy precisos que permiten valorar velocidades de desplazamiento lineal y con cambios de dirección en protocolos especiales para el squash y así conocer las características personales en la respuesta a la velocidad inicial y de desplazamientos variados en cada deportista y bajo diferentes condiciones de duración del esfuerzo.

Evaluación Metabólico-Funcional Aeróbica: Conjunto de pruebas de campo, que apuntan a la determinación del máximo rendimiento aeróbico del jugador, con el objetivo de obtener un perfil de performance y eficiencia, que permita optimizar

e individualizar el entrenamiento específico del metabolismo aeróbico y anaeróbico.

Análisis integrado de las múltiples variables evaluadas y medidas:

El conjunto de datos recabados de las diferentes evaluaciones (parciales) se integra en relaciones que vinculan aspectos de los ámbitos funcional; bioquímico; neuromuscular; técnico-coordinativo; artromuscular y del balance energético, con el objetivo de respetar el principio de unidad y totalidad del entrenamiento. Aportando así una visión integrada de las herramientas más adecuadas para la elección de las estrategias de entrenamiento físico de cada deportista.

SE ENTREGARA A CADA DEPORTISTA EVALUADO, UN PLAN DE 4 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO FISICO Y TECNICO.

Sistema De Evaluación Deportiva "Performance"

Prepara tu 2014 de la mejor manera, entrenando a la medida de tus condiciones y objetivos



TALLERES/CLINICAS:

- Evaluación de las condiciones físicas para el deporte y salud.
- Coaching
- Psicología Deportiva
- Desarrollo Deportivo, **Escuelas de Menores y Detección de Talentos Deportivos.**
- Entrenamiento de la Flexibilidad en deporte y salud
 - Ejercicio adaptado en salud.
 - Entrenamiento con niños y jóvenes.
 - Entrenamiento Funcional.

Cada Taller/Clinica tiene una duración de 6 horas. Se otorgan certificados de asistencia de la Universidad de Santiago y de CEA (Centro Ejercicio Adaptado) y Escuela Latinoamericana de Squash.

STAFF PROFESIONAL:

Lic. Cristian Cofré Bolados:

Profesor de Educación Física, Magister en Medicina y ciencias del deporte.
Doctor en Ciencias del deporte, especializado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad de Leipzig Alemania y en la Universidad de Córdoba- España. Fisiólogo del Ejercicio.

Head Coach: Prof. Ignacio Parma:

Fundador de la Escuela Latinoamericana de Squash.
Lic. Educación Física especializado en Alto Rendimiento.
Coach Internacional con 27 años de experiencia.
Formador de Entrenadores en toda Latinoamérica desde el 2001.



INFORMES E INSCRIPCIONES: squashglobal@gmail.com y en www.cybersquash.com.mx