



Prof. Dr. Andreas Bund  
Universidad de Luxemburgo, Luxemburgo

Conocimientos recientes de entrenamiento  
deportivo. Resultados de varios metaanálisis

# En lugar de un índice general...



## Después de esta presentación saben Ustedes que ...

- es Luxemburgo
- es un metaanálisis
- influye la efectividad del entrenamiento de la fuerza máxima
- influye la efectividad de autoinstrucción en el deporte
- es la duración óptima para la aplicación de kinesiotape („taping“)

# Este es Luxemburgo



Europa



# Este es Luxemburgo



Luxemburgo

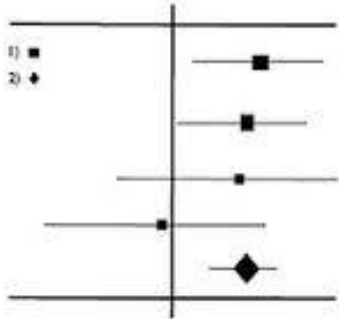


Habitantes  
500.000

Idiomas  
Luxemburgués  
Alemán  
Francés

Universidades  
Universidad de  
Luxemburgo

# Metaanálisis: Definición y objetivos



Forest plot

## Definición

Método para sintetizar estadísticamente los datos de una colección de estudios

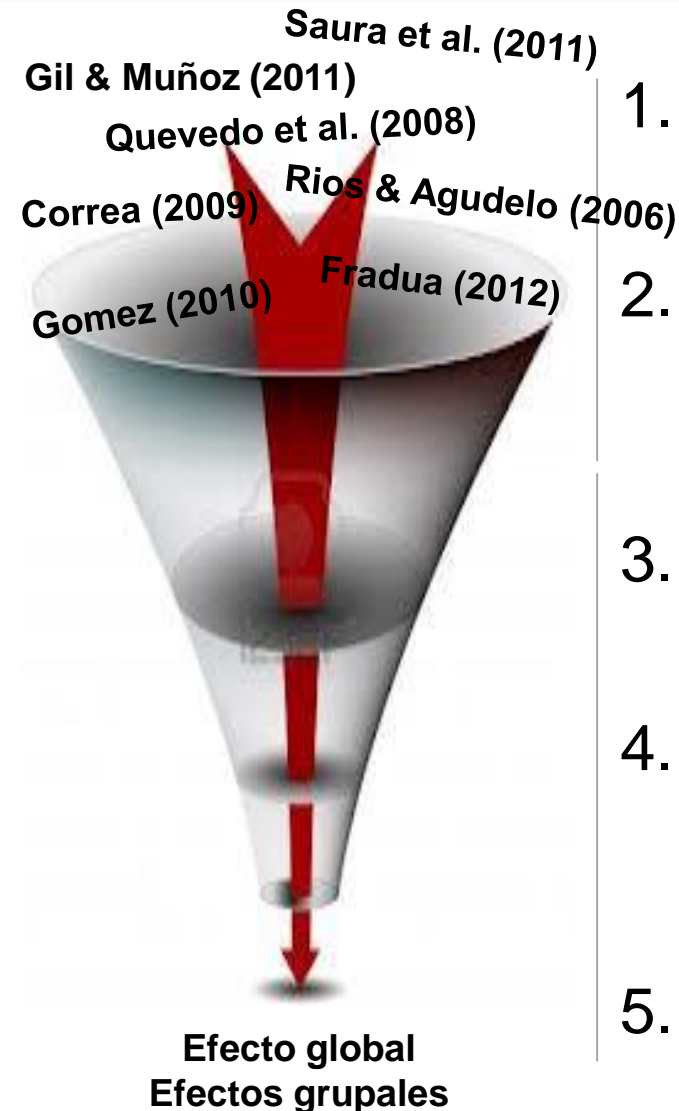
Medida estadística: Magnitud del efecto

$$d = (M_{GE} - M_{GC}) / SD_{GC/pooled}$$

## Objetivos

1. Cálculo de un efecto global
2. Cálculo de efectos grupales

# Metaanálisis: Pasos de realización



1. Formulación de un planteamiento exacto y criterios de inclusión
2. Recogida sistemática y completa de los estudios originales  
Atención: Representatividad!
3. Codificación de los estudios  
Atención: Objetividad!
4. Calculación de las magnitudes del efecto  
Atención: Ponderación por magnitud y/o varianza de la muestra!
5. Análisis y discusión de los datos  
Efecto global y efectos grupales!

# Meta 1: Entrenamiento de la fuerza



## Bibliografía

Fröhlich, M., Links, L. & Pieter, A. (2012). Effekte des Krafttrainings – eine meta-analytische Betrachtung. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumalogie*, 60 (1), 14-20.

Efectos del entrenamiento de la fuerza – una consideración metaanalítica

# Meta 1: Entrenamiento de la fuerza - Método



## Planteamiento

Efectos del entrenamiento de la fuerza máxima y los factores de influencia

## Muestra

45 estudios (1.712 participantes) con un entrenamiento de la fuerza máxima y un pre-post-diseño con un grupo de control



203 magnitudes del efecto





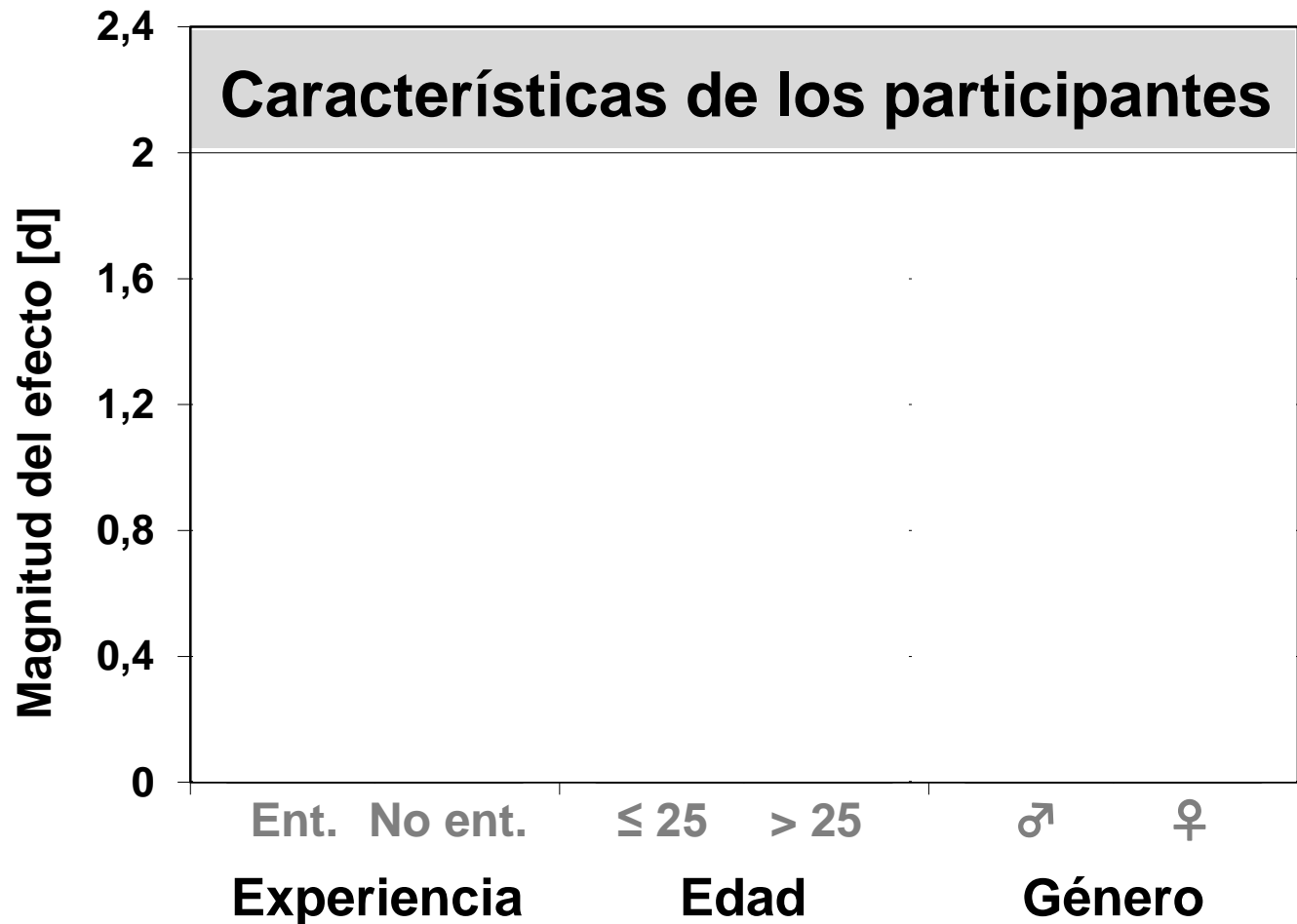
# Meta 1: Entrenamiento de la fuerza - Resultados



**0.20-0.50**  
**Efecto**  
**débil**

**0.50-0.80**  
**Efecto**  
**medio**

**> 0.80**  
**Efecto**  
**fuerte**



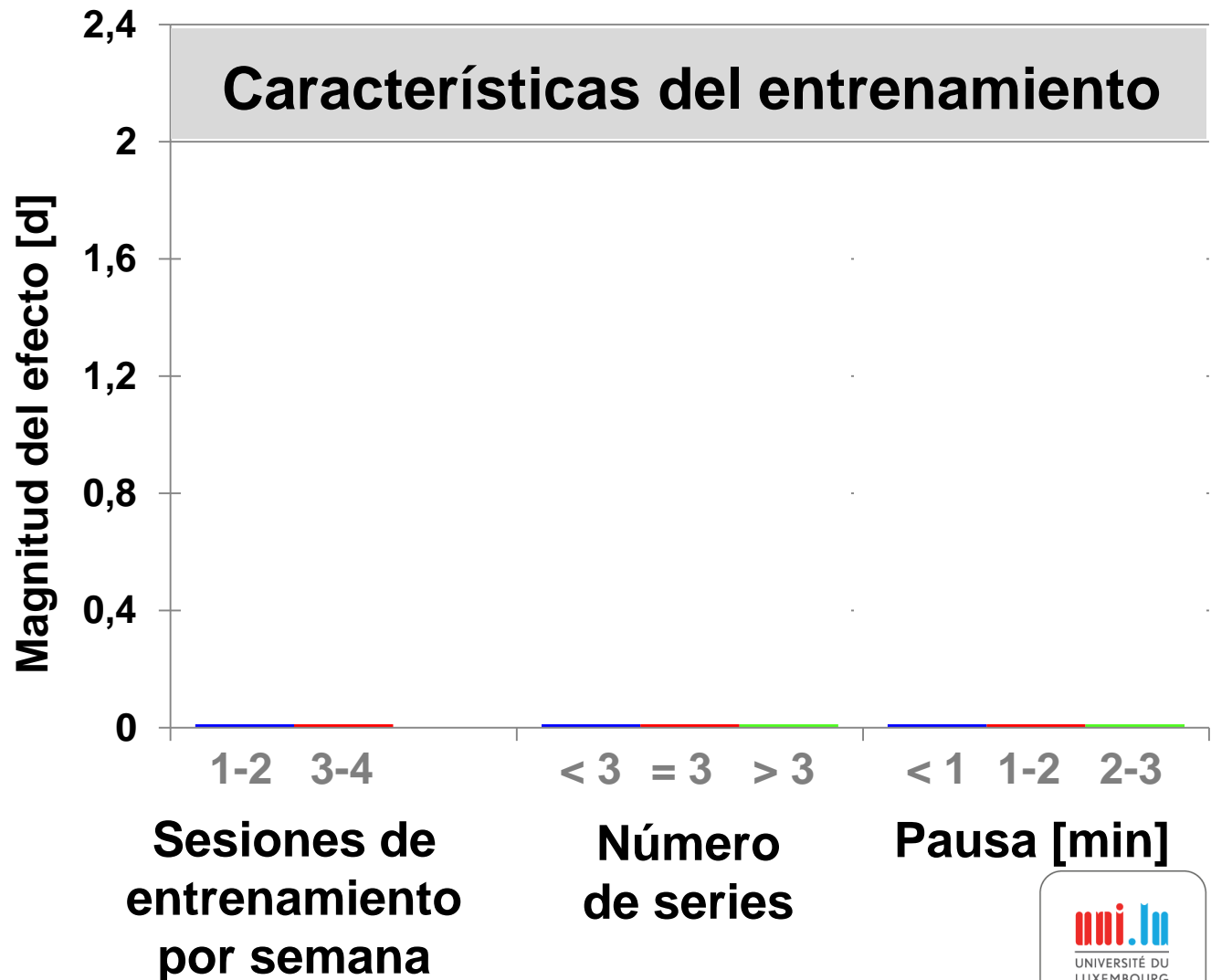
# Meta 1: Entrenamiento de la fuerza - Resultados



**0.20-0.50**  
**Efecto**  
**débil**

**0.50-0.80**  
**Efecto**  
**medio**

**> 0.80**  
**Efecto**  
**fuerte**



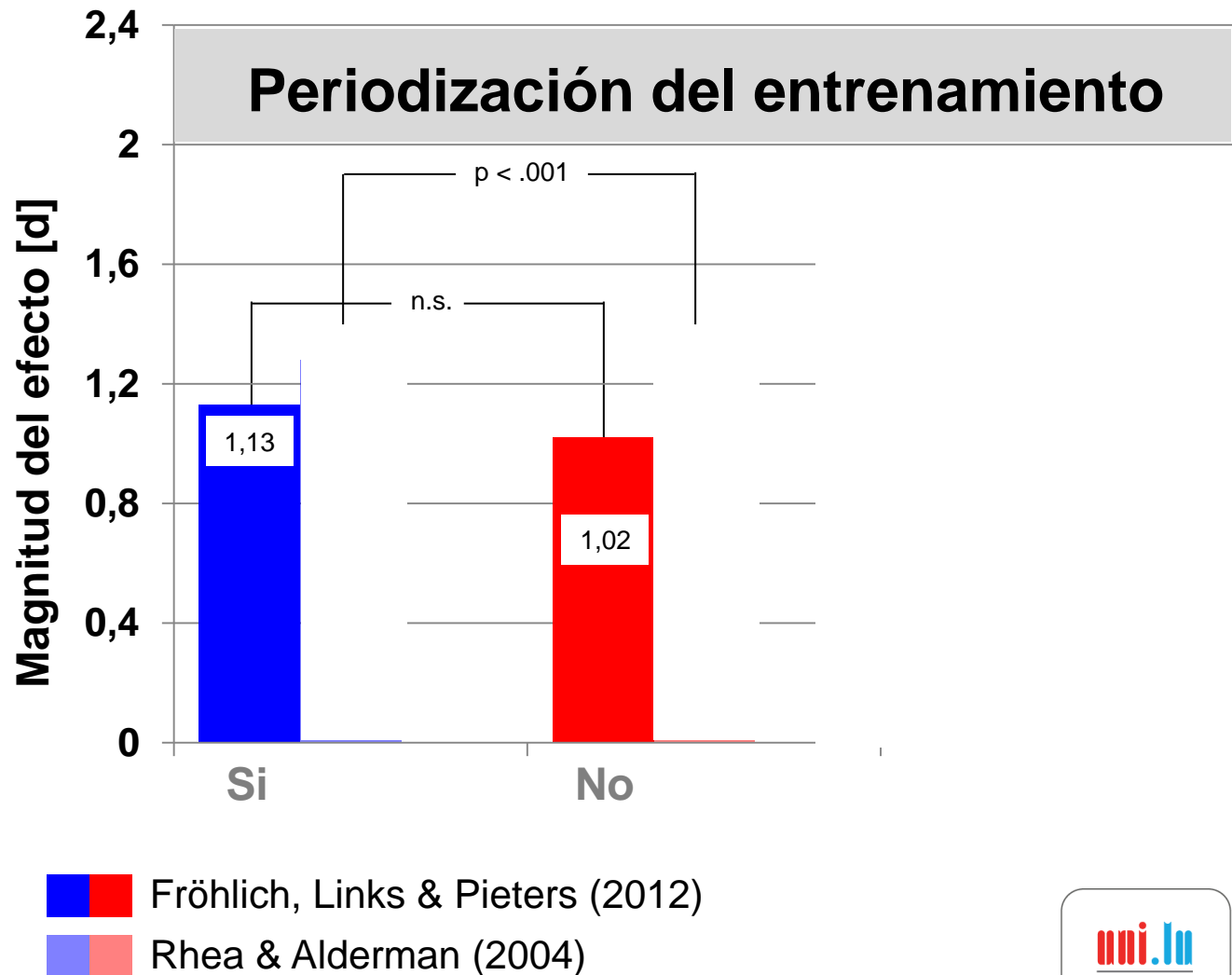
# Meta 1: Entrenamiento de la fuerza - Resultados



**0.20-0.50**  
**Efecto**  
**débil**

**0.50-0.80**  
**Efecto**  
**medio**

**> 0.80**  
**Efecto**  
**fuerte**



# Meta 2: Autoconversaciones y rendimiento deportivo



## Bibliografía

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanis, N., Galanis & Theodorakis, Y. (2013). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (4), 348-356.

Autoconversaciones y rendimiento deportivo: Un metaanálisis.

# Meta 2: Autoconversaciones - Método



## Planteamiento

Efectos de las autoconversaciones en el rendimiento deportivo y los factores de influencia

## Muestra

32 estudios (2.741 participantes) con una intervención de autoconversación y una medida de rendimiento deportivo



62 magnitudes del efecto

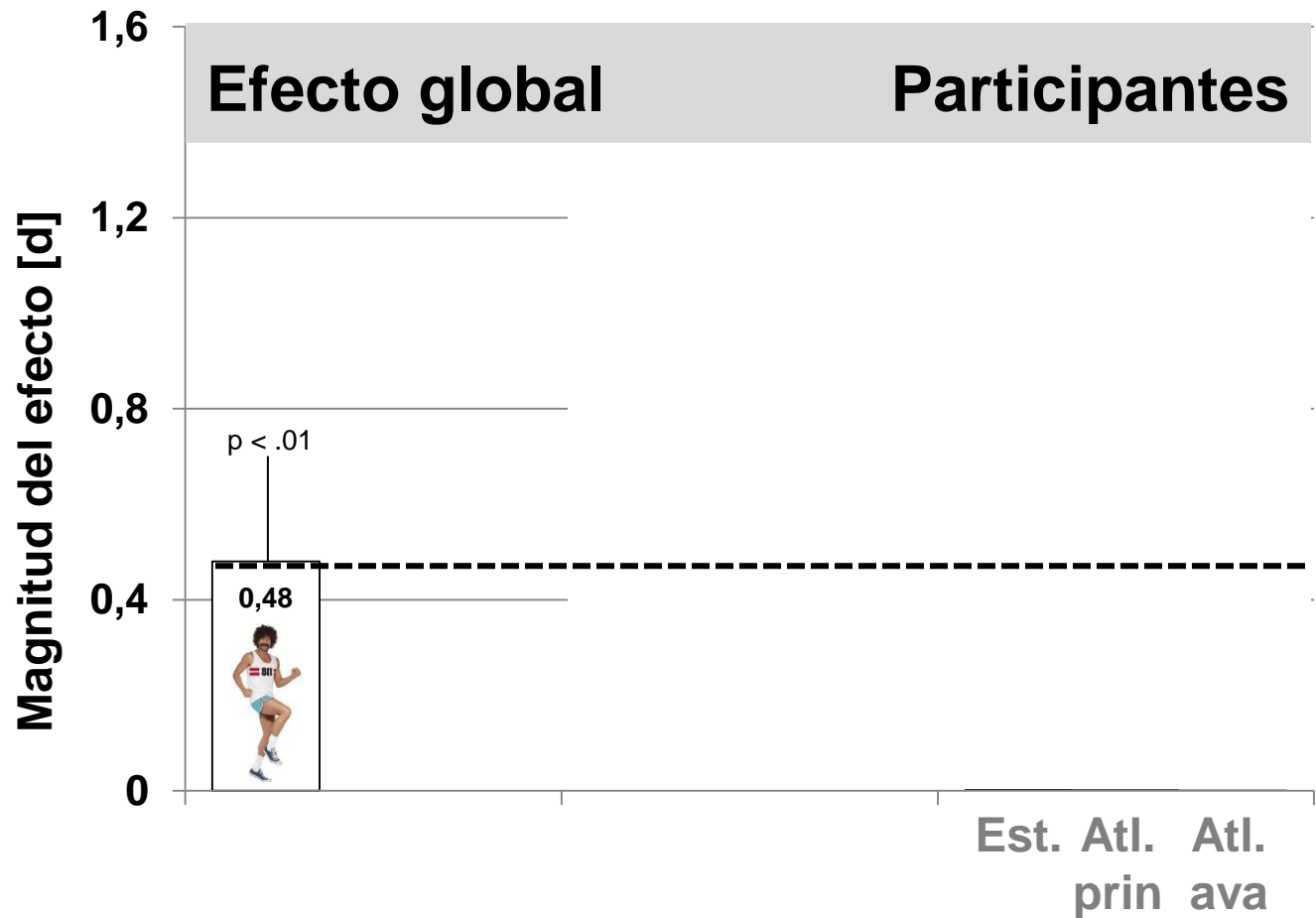
# Meta 2: Autoconversaciones - Resultados



**0.20-0.50**  
**Efecto**  
**débil**

**0.50-0.80**  
**Efecto**  
**medio**

**> 0.80**  
**Efecto**  
**fuerte**



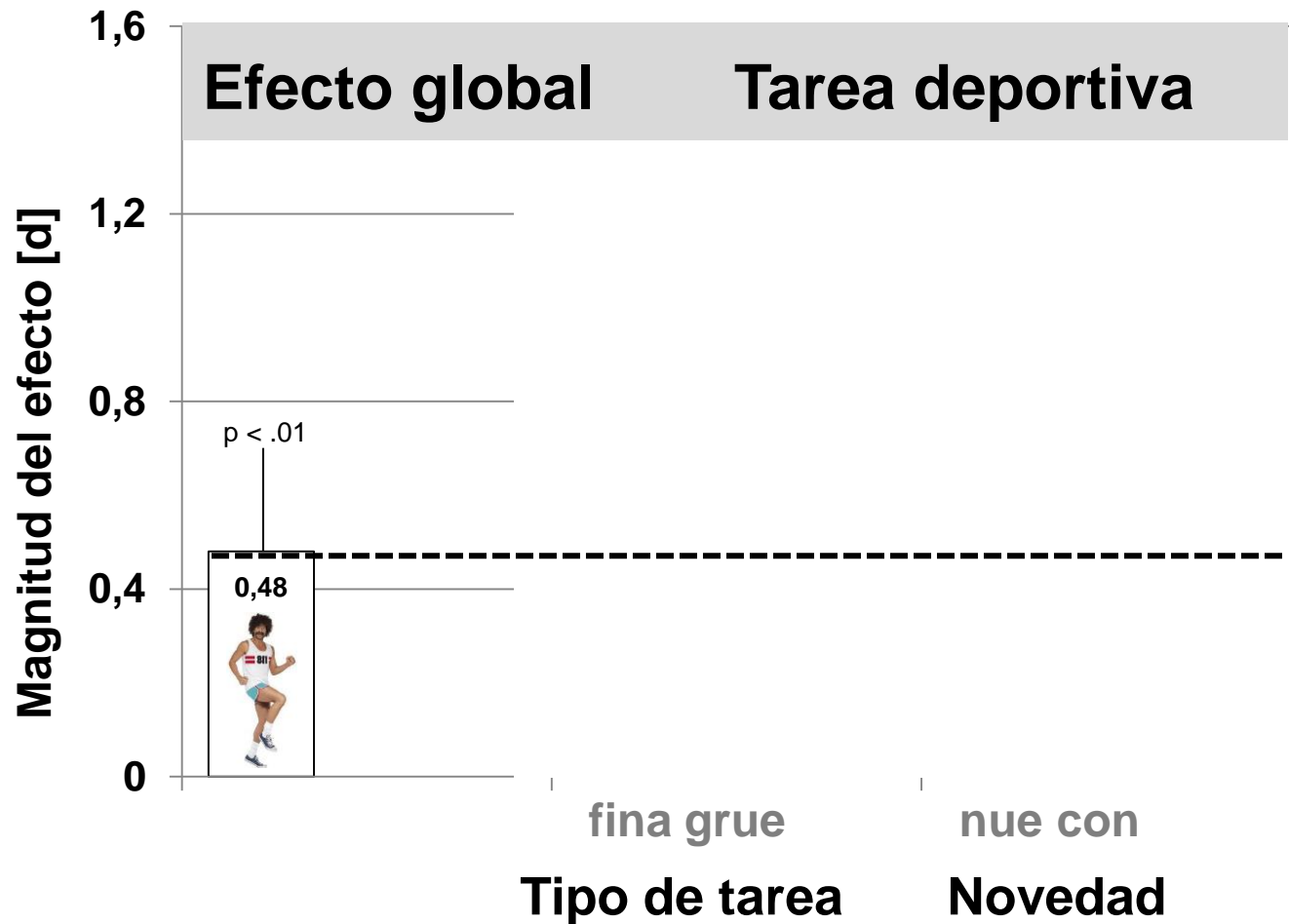
# Meta 2: Autoconversaciones - Resultados



**0.20-0.50**  
**Efecto**  
**débil**

**0.50-0.80**  
**Efecto**  
**medio**

**> 0.80**  
**Efecto**  
**fuerte**



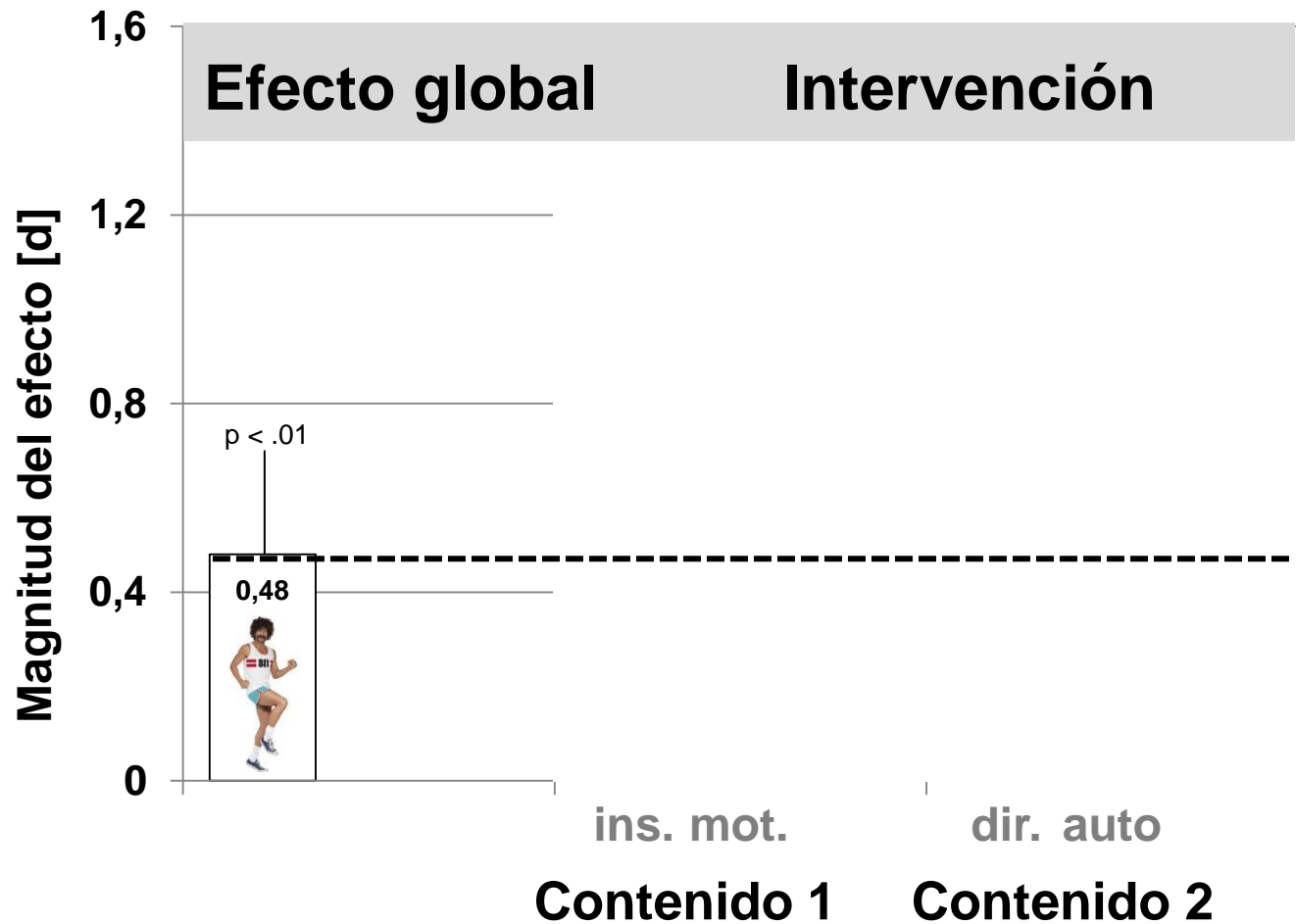
# Meta 2: Autoconversaciones - Resultados



**0.20-0.50**  
**Efecto**  
**débil**

**0.50-0.80**  
**Efecto**  
**medio**

**> 0.80**  
**Efecto**  
**fuerte**





# Meta 3: Taping y rendimiento deportivo



## Bibliografía

Bosquet, L., Montpetit, J., Arvisais, D. & Mujika, I. (2007). Effects of tapering on performance: A meta-analysis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39 (8), 1358-1365.

Efectos del taping (kinesiotape; vendaje funcional) en el rendimiento: Un meta-análisis.

# Meta 3: Taping y rendimiento deportivo - Método



## Planteamiento

Efectos del taping (kinesiotape) en el rendimiento de deportistas competitivos

## Muestra

27 estudios (478 participantes) con una intervención de taping y una pre-post-medida de rendimiento deportivo

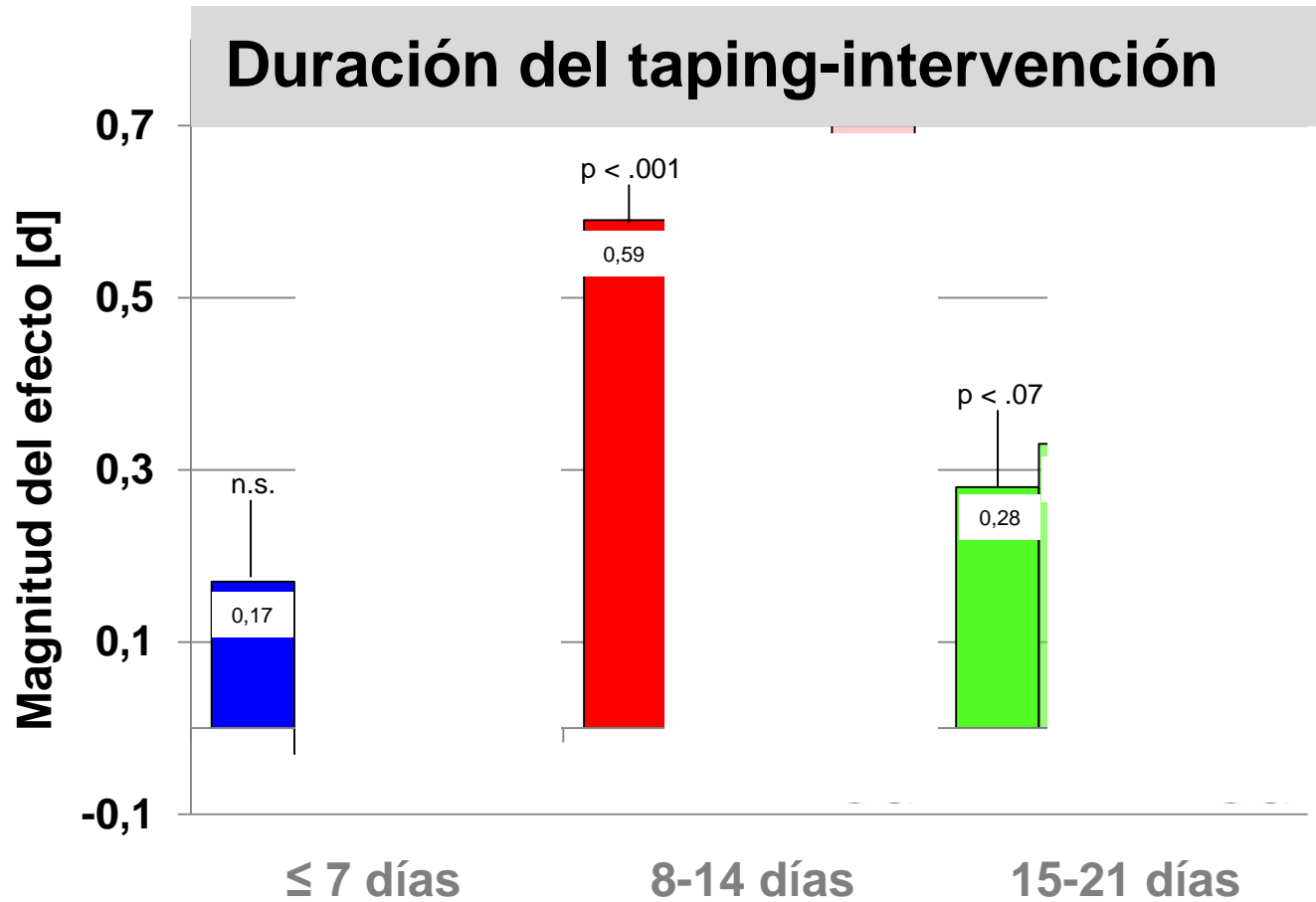
# Meta 3: Taping y rendimiento deportivo - Resultados



**0.20-0.50**  
**Efecto**  
**débil**

**0.50-0.80**  
**Efecto**  
**medio**

**> 0.80**  
**Efecto**  
**fuerte**



**Muchas gracias!**



**Muchas gracias  
por su atención!**

**¿Tiene Usted interés en esta presentación?  
Las diapositivas están disponibles en OrbiLU.  
Por favor, google „OrbiLu Andreas Bund“**