



HPER-4310: Metodología del Entrenamiento Funcional



Saludmed | HPER-4310 | Bienvenida | Contenido | Evaluación | Hojas/Formularios | Comunicación | Recursos | Buscador

[Consideraciones Generales](#) | [Procedimiento](#) | [Evaluación](#) | [Otros Aspectos](#) | [Referencias](#)

PRESENTACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UNA: **PRUEBA FUNCIONAL EN LA CANCHA**

Prof. Edgar Lopategui Corsino

CONSIDERACIONES GENERALES

INTRODUCCIÓN

Previo a la planificación de una programa de entrenamiento integrado-funcional, es de suma importancia aplicar una batería de pruebas funcionales, según aplica para cada actividad competitiva en que participe el atleta. Este trabajo consiste en demostrar una **Prueba Funcional** para una destreza motora particular.

Para este proyecto, el estudiante deberá escoger una prueba funcional que mida una aptitud, o cualidad, física específica, y dirigido a un deporte particular. Entre estas cualidades físicas podemos mencionar una prueba de rapidez/velocidad, agilidad, potencia metabólica y muscular (explosividad) tolerancia muscular, movilidad/flexibilidad, balance dinámico, y otros.

▲ [Regresar al Principio: Consideraciones Generales](#)

▲ [Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

PROCEDIMIENTO

El presente trabajo requiere que los alumnos cumplan con lo descrito en este procedimiento. Los pasos requeridos para completar este trabajo se discute a continuación:

1. **Seleccionar el deporte:**

Lo primero que se necesita en este proyecto es que el alumno decida cuál actividad atlética competitiva habrá de estudiarse para implementar la prueba funcional. También, se incluye la cualidad física que se habrá de evaluar/medir (Ej: potencia muscular, agilidad, y otros). Se recomienda seleccionar el deporte que utilizó para diseñar, y aplicar, su sesión de entrenamiento funcional, para la primera asignación del curso

2. **Establecer el tipo de prueba funcional:**

Para este segundo paso, es imperante seleccionar la prueba funcional correspondiente. Las evaluaciones funcionales se basan en ocho componentes principales, a saber:

- a. Patrones fundamentales de movimientos funcionales
- b. Fortaleza muscular
- c. Potencia muscular. Se incluyen las pruebas de potencia anaeróbica para la extremidad inferior, así, como las pruebas de potencia muscular para el complejo lumbo-pélvico-cadera (core)
- d. Tolerancia muscular
- e. Velocidad, agilidad y rapidez
- f. Balance y propiocepción
- g. Postura estática y dinámica
- h. Movilidad y flexibilidad muscular
- i. Pruebas funcionales a nivel del tronco y estabilidad del complejo lumbo-pélvico-cadera (core)
- j. Pruebas funcionales a nivel de la extremidad superior
- k. Tolerancia cardiorrespiratoria

Los tipos de pruebas se pueden clasificar como sigue

A. PRUEBAS FUNCIONALES PARA APTITUDES FÍSICAS ESPECÍFICAS

1. Pruebas para evaluar los patrones de movimiento fundamentales
2. Pruebas de fortaleza y potencia muscular
3. Pruebas de velocidad, agilidad y rapidez
4. Pruebas de balance y propioceptivas
5. Evaluación de la longitud muscular (flexibilidad lineal y arco de movimiento)
6. Evaluación de la capacidad aeróbica (tolerancia cardiorrespiratoria)
7. Pruebas antropométricas

B. PRUEBAS FUNCIONALES PARA REGIONES ANATÓMICAS ESPECÍFICAS DEL CUERPO

1. Pruebas para el tronco
2. Pruebas para la extremidad superior
3. Pruebas para la extremidad inferior: *Evaluación de la capacidad anaeróbica (potencia muscular)*

Para un listado y consulta completa de estas pruebas, visite la siguiente página en Saludmed:

<http://www.saludmed.com/pruebasfuncionales/pruebasfuncionales.html>

3. Preparar la clase demostrativa:

En esta fase de la asignación, se deberá buscar información de cómo se ejecuta la evaluación funcional. Para este propósito, se requiere escribir el protocolo de la prueba en un formato digital (Ej: MS Word). Se acepta el uso de "index cards".

4. Presentar la prueba funcional:

El trabajo culmina con la implementación de este tipo de evaluación funcional en el gimnasio (cancha de baloncesto o de tenis. Una vez más, se pueden emplear "index cards".

▲ [Regresar al Principio: Procedimiento](#)

▲ [Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

EVALUACIÓN

El trabajo práctico se evaluará en dos fases. Una es la parte escrita y la otra la práctica. La parte escrita debe estar constituida de lo siguiente:

I. DATOS DEL ATLETA

Para esta porción de trabajo escrito, se necesita incluir la siguiente información del atleta evaluado.

- **Nombre completo:** Se deberá incluir el nombre, sus iniciales y apellidos
- **Edad:** Colocar la edad cronológica
- **Edad deportiva:** Incluir los años que se encuentra entrenando y compitiendo en la disciplina de su deporte
- **Género:** Especificar si es el atleta es femenino o masculino
- **Deporte o Ejercicio que Practica:** Indicar cuál la actividad atlética particular que compete el deportista o ejercicio que incurre regularmente

II. APTITUD FUNCIONAL EVALUADA

En esta sección se requiere mencionar la cualidad física neuromuscular principal que se habrá evaluar. Las posibles pruebas específicas vinculadas con las destrezas (atributos físicos) cruciales para una ejecutoria exitosa son:

- **Velocidad:** "Speed"
- **Rapidez:** "Quickness"
- **Reacción al tiempo:** "Reaction time"
- **Agility:** "Agility"
- **Balance:** "Balance"
- **Percepción kinestética:** "Kinesthetic perception"
- **Postura (Dinámica):** "Posture (Dynamic)"
- **Estabilidad de la región lumbo-pélvica-cadera:** "Core stability"
- **Coordinación:** "Coordination"
- **Precisión:** "Accuracy"
- **Potencia muscular:** "Muscle power"
- **Potencia muscular de la región lumbo-pélvica-cadera:** "Core Muscle power"
- **Fortaleza muscular (Funcional):** "Muscle strength"
- **Capacidad anaeróbica:** "Anaerobic capacity"
- **Tolerancia muscular:** "Muscle endurance"
- **Tolerancia muscular de la región lumbo-pélvica-cadera:** "Core Muscle endurance"
- **Flexibilidad o movilidad articular:** "Flexibility o joint mobility"
- **Capacidad cardiorrespiratoria:** "Cardiorespiratory fitness"

III. PROCEDIMIENTO DE LA PRUEBA FUNCIONAL

El alumno deberá de escribir una descripción de tal evaluación de naturaleza funcional.

IV. EVALUACIÓN, RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

Finalmente, es imperante analizar los resultados de la prueba funcional. Para este fin, se pueden emplear una normas/estándares previamente publicados por otros investigadores. Otra alternativa, consiste en generar las propias estadísticas, fundamentado en los resultados de la evaluación. Por ejemplo, se puede emplear una prueba Z, la cual evalúa el promedio y los puntos sobre y debajo de este

▲ [Regresar al Principio: Evaluación](#)

▲ [Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

OTROS ASPECTOS DEL TRABAJO

RECURSOS

Busque referencias de artículos y literatura en las bases de datos electrónicas, como las que dispone la universidad. Un listado de estas bases de datos se encuentra en el portal de saludmed: <http://www.saludmed.com/recursos/recursos.html>. También, se dispone de un directorio de enlaces

concerniente a sitios Web que proveen literatura académica, incluyendo artículos de revistas profesionales:

http://www.saludmed.com/entrenafuncional/recursos/Enlaces_HPER-4312.html.

FORMATO DEL PROYECTO

Como fue mencionado previamente, el manuscrito debe estar preparado empleando una **fuerza** (tipografía o "**Font**") legible y común, el cual se encuentra en acorde con las reglas de estilo de APA (e.g. **New Times Roman**). Se recalca que el tamaño de la fuerza debe ser **12**.

Finalmente, es bien importante que el trabajo escrito posea su respectiva ficha bibliográfica según recomienda la **American Psychological Association** (APA). Para el formato de estilo y bibliográfico de una referencia electrónica (e.g., del Web), visite las siguientes páginas:

- **APA Style.Org: Electronic References:** <http://www.apastyle.org/apa-style-help.aspx>
- **OWL Purdue Online Writing Lab:** <http://owl.english.purdue.edu/owl/resource/560/01/>
- **AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA) FORMAT (6th Edition)** -Ejemplos de la University of Minnesota at Crookston: <http://umclibrary.crk.umn.edu/apa6thedition.pdf>
- **APA Reference Style Guide: University of:** Northern Michigan University, Lydia M. Olson Library: http://library.nmu.edu/guides/userguides/style_apa.htm
- **APA Style Essentials:** Vanguard University: <http://psychology.vanguard.edu/faculty/douglas-degelman/apa-style/>
- **Guía a la Redacción en el Estilo APA, 6ta edición:** <http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/pdf/GuiaRevMarzo2012APA6taEd.pdf>
- **Citation Style Guides for Internet and Electronic Sources:** <http://www.library.ualberta.ca/guides/citation/index.cfm>
- **APA STYLE MANUAL - 6TH: Ed HOW TO USE:** <http://www.bgsu.edu/downloads/lib/file40389.pdf>
- **EJEMPLOS DE USO DEL ESTILO APA:** Pontificia Universidad Católica del Ecuador: http://www.puce.edu.ec/economia/docs/2012/Normas_Harvard_-_APA_ejemplos.pdf
- **PREPARACIÓN DE BIBLIOGRAFÍAS SEGÚN MANUAL DE ESTILO DE LA AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA):** <http://cmpr.edu/docs/biblio/apa.pdf>
- **Guía a la redacción en el estilo:** <http://web.ua.es/es/ice/documentos/redes/2012/asesoramiento/modelo-normas-apa-bibliografia.pdf>
- **Aspectos Importantes de la Sexta Edición (6th ed.) (2010):** http://www.metro.inter.edu/cai/docs/APA_6TH_EDICION.pdf

Como fue mencionado previamente, puede también visitar la sección de APA que se discute en el sitio Web de Saludmed:

<http://www.saludmed.com/APA/APA.html>

▲ [Regresar al Principio: Otros Aspectos del Trabajo](#)

▲ [Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

REFERENCIAS

Boyle, M. (2004). *Functional Training for Sports* (pp. 11-16). Champaign, IL: Human Kinetics.

Brumitt, J. (2010). *Core Assessment and Training* (pp.37-49). Champaign, IL: Human Kinetics. 154 pp.

Clark, M. A., & Lucett, S. C. (2015). Sports performance testing. En M. A. Clark & S. C. Lucett (Eds.), *NASM's Essentials of Sports Performance Training* (ed. Rev, pp. 69-129). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.

Gambetta, V. (2007). *Athletic Development The Art & Science of Functional Sports Conditioning* (pp. 45-65). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hoffman, J.R., (2012). Athlete testing and program evaluation. En J. R. Hoffman (Ed.) & National Strength and Conditioning Association [NSCA], *Science of Strength and Conditioning Series: NSCA's Guide to Program Design* (pp. 23-49). Champaign, IL: Human Kinetics.

Nesser, T. W. (2014). Core Assessment. En J. M. Willardson (Ed.), *Developing the Core* (pp. 19-29). Champaign, IL: Human Kinetics.

Reiman, M. P., & Manske, R. C. (2009). *Functional Testing in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics. 308 pp.

▲ [Regresar al Principio: Referencias](#)

▲ [Regresar: Arriba - MENÚ Principal del Documento](#)

▲ [Regresar a: Tópico del Documento](#)

▲ [Regresar a la Página de: Asignaciones](#)

▲ [Regresar a la Página Principal del Curso: HPER-4310: Metodología del Entrenamiento Funcional](#)

▲ [Regresar al - Portal Principal de: Saludmed](#)

REGRESAR A: ▼

[Saludmed](#) | [HPER-4310](#) | [Bienvenida](#) | [Contenido](#) | [Evaluación](#) | [Hojas/Formularios](#) | [Comunicación](#) | [Recursos](#) | [Buscador](#)



Saludmed 2020, 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

Webmaster: Prof. Edgar Lopategui Corsino

Autor de este documento: Prof. Edgar Lopategui Corsino

Última actualización de este documento: 8 de abril de 2020