



Prof. Edgar Lopategui Corsino  
M.A., Fisiología del Ejercicio

## HPER - 4310: Metodología del Entrenamiento Deportivo Edgar Lopategui Corsino

### PC1 U1-01: Entrenamiento Funcional: *Intro y Análisis/Evaluación #1 (60 puntos, 2 puntos c/u)*

Nombre: \_\_\_\_\_ Núm. Est.: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_ Hora de la Clase: \_\_\_\_\_ Días: \_\_\_\_\_

- C F 1. El entrenamiento funcional implica un régimen para el desarrollo físico-deportivo, a partir de la perspectiva de un **propósito**.
- C F 2. La **tolerancia aeróbica** se puede medir a través del **salto vertical** con ambos pies.
- C F 3. Previo a iniciar un programa de entrenamiento funcional para un atleta o equipo deportivo, es importante primero **analizar las necesidades** y demandas de estos competidores.
- C F 4. Un principio del entrenamiento funcional consiste en que los diferentes tipos de actividades atléticas poseen **patrones de movimiento incompatibles** y disimilares entre sí.
- C F 5. La metodología del entrenamiento funcional encauzada a mejorar la velocidad y la región del complejo lumbo-pélvico-cadera (i.e., músculos estabilizadores del tronco y cadera, o core), es muy similar entre la gran variedad de deportes de conjunto e individuales.
- C F 6. Según Bolye (2016, pp. 16-18), es posible evaluar la fortaleza muscular funcional de las extremidades superiores por medio de un número máximo de repeticiones de lagartijas (push-ups), dominadas (chin-ups o pull-ups) y remo en suspensión invertida.
- C F 7. Las pruebas que evalúan la fortaleza muscular funcional pueden emplearse como parte del programa de entrenamiento funcional.
- C F 8. Comúnmente, los atletas que se caracterizan por demandar una explosividad y potencia elevada resultan con una ejecución pobre en aquellas pruebas que miden tolerancia cardiorrespiratoria o capacidad aeróbica.
- C F 9. Una dimensión cardinal para un sistema de entrenamiento funcional es trabajar los músculos esqueléticos desde una **posición sentada**.
- C F 10. El andamiaje de un programa de entrenamiento funcional requiere que se lleven a cabo ejercicios que activen a la vez varias articulaciones del cuerpo.
- C F 11. Como regla general, la estructura de un programa funcional incorpora el entrenamiento de músculos esqueléticos **particulares**, enfatizando en el desarrollo máximo de su fortaleza muscular, **ajeno a la destreza** que impera en el deporte.
- C F 12. El ordenamiento de las rutinas de ejercicio, que forman parte integral de la metodología del entrenamiento funcional, requiere que se incorporen actividades que desarrollen la estabilización de varios músculos específicos.
- C F 13. La naturaleza que identifica al entrenamiento funcional radica en el énfasis del entrenamiento **específico al deporte**, con ponderación en la participación de gimnasios concentrados en el acondicionamiento físico-deportivo **especializado**.
- C F 14. La mayoría de los artefactos y **máquinas** empleadas para entrenar y desarrollar la aptitud muscular, se caracterizan por disponer de una **carga dinámica** para el ejecutante.

- C F 15. Una dimensión de importancia excelsa para cualquier estructura de entrenamiento funcional, consiste en incorporar ejercicios que propicien la **activación de los propioceptores** del organismo humano, así desarrollar mayor estabilidad en los competidores.
- C F 16. Un pilar esencial de todo sistema de entrenamiento funcional es la integración de ejercicios identificados como de **cadena cinética abierta**.
- C F 17. El entrenamiento físico-deportivo que incluya ejercicios dedicados a inducir acciones de **aceleración y desaceleración**, representa una perspectiva crucial para los programas de entrenamiento funcional.
- C F 18. Una de las finalidades de las pruebas funcionales, radica en **evaluar el progreso** del entrenamiento funcional.
- C F 19. La **velocidad y potencia** representan cualidades físicas comunes entre una gran diversidad de eventos competitivos, como lo son el béisbol, fútbol, tenis de campo, gimnasia y otros.
- C F 20. Con la finalidad de mejorar la capacidad funcional de los deportistas que demandan **potencia y velocidad**, es imperante diseñar un sistema de entrenamiento que se concentre en mejorar la **aptitud aeróbica**.
- C F 21. El incorporar un régimen de acondicionamiento físico conducente a **correr distancias prolongadas** a un ritmo constante y cómodo, permite que el competidor manifieste un rendimiento deportivo óptimo en aquellos eventos competitivos que requieren ejecutar **movimiento rápidos y explosivos**.
- C F 22. El uso de la propia resistencia que dispone la masa corporal del cuerpo (e.g., **calistenia**), representa una perspectiva común en el entrenamiento funcional.
- C F 23. Es fundamental que el programa de entrenamiento funcional incorpore ejercicios de **cadena cinética cerrada**.
- C F 24. Es imperante que los movimientos que formen parte del entrenamiento funcional integren acciones de **empujar, halar, doblar hacia al frente, sentadillas** (squats) y “**lunging**”.
- C F 25. Es crucial que el programa de entrenamiento funcional incorpore el uso de **máquinas de ejercicio** (con resistencias), de manera que se entrenen los músculos esqueléticos de forma **aislada** y la activación unilateral de las articulaciones.
- C F 26. Ciertos **patrones de movimientos** son comunes entre los deportes, reconocidos como saltar, golpear, correr rápido, desplazamientos laterales y otros.
- C F 27. La mayoría de los deportes se practican en un ambiente **rígido** y muy estable (e.g., los terrenos de juego y competencia).
- C F 28. El entrenamiento funcional se caracteriza por entrenar en suelos rígidos, máquinas para el entrenamiento con resistencias, el acondicionamiento **sentado**, acciones **uniarticulares** (una articulación a la vez) y **uniplanares** (un plano a la vez).
- C F 29. El entrenamiento funcional emplea varios materiales de ejercicios particulares como los rollos de hule-espuma (foam rollers), pesas de campana (kettlebells), bandas elásticas, bolas estabilizadoras, plataformas balancines y otras.
- C F 30. Los músculos esqueléticos abdominales profundos, los abductores, rotadores y los estabilizadores de la escápula, demanda que sean entrenados de manera funcional, enfatizando en sus dimensiones estabilizadoras.