



# PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS: *Ejecutorias Deportivas*

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

 Web: <http://www.saludmed.com/>

 E-Mail: [elopateg@intermetro.edu](mailto:elopateg@intermetro.edu)

 Artículo: [http://www.saludmed.com/entrena2/Pruebas\\_Ejecutoria\\_Deportiva.html](http://www.saludmed.com/entrena2/Pruebas_Ejecutoria_Deportiva.html)



Saludmed 2014, 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](http://www.saludmed.com).

# BOSQUEJO

- **Consideraciones prelimnares**
- **Introducción**
- **Tipos de información subjetiva derivada en un programa de avalúo para la ejecutoria deportiva**
- **Tipos de información objetiva sumistrada por el avalúo de la ejecutoria deportiva**



# CONSIDERACIONES PRELIMINARES



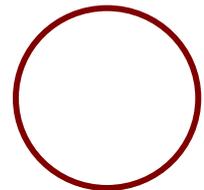
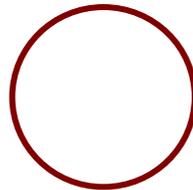
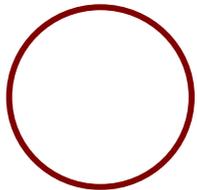
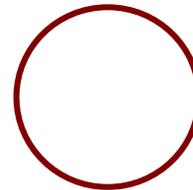
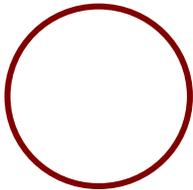
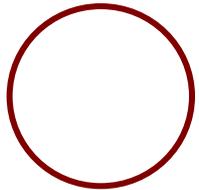
**NOTA:** Reproducido de: renoelliott2013 (2007, 13 de septiembre). *Functional Sports Training Drills & Exercises* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=8EpqHV4eicg>



# INTRODUCCIÓN



**Dibuje sobre estos cuerpos celulares, que tú piensas es el largo y cantidad de dendritas tú posees en estos momentos:**









# PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS: *Ejecutorias Atléticas:*

## *Concepto*

**Las pruebas dirigidas a establecer el nivel de la ejecutoria funcional-deportiva representan un protocolo comprehensivo que incluye la medición, registro y análisis de la información colectada de tales evaluaciones, ya sea subjetiva u objetiva, de manera que sirva de base para la planificación, segura y efectiva, de un programa de entrenamiento físico-deportivo de tipo integrado-funcional que promueva un rendimiento deportivo-competitivo óptimo y la disminución de lesiones deportivas**

*NOTA.* Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (pp. 67, 115), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



# PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS: *Ejecutorias Atléticas:*

## *Componentes*

- **Información subjetiva:**  
*Historial general y médico*
- **Información objetiva:**
  - **Evaluación cardiovascular**
  - **Pruebas fisiológicas**
  - **Pruebas de cineantropometría**
  - **Evaluaciones de la ejecutoria deportiva**

*NOTA.* Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (pp. 68-74), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business; *Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual: Tests, Procedures and Data. Volume 1: Anthropometric Data*. 3ra. ed.; (pp. i-iv), por R. Eston, y T. Reilly, (Eds.). , 2009, New York: Routledge Taylor & Francias Group. Copyright 2009 por: Roger Eston and Thomas Reilly.



## PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS: Componentes – INFORMACIÓN SUBJETIVA:

### *Historial Médico Personal*

➤ **Physical Activity Questionnaire (PAR-Q)**  
*Cuestionario de auto-administración*

➤ **Historial médico:**

- **Lesiones pasadas**
- **Intervenciones quirúrgicas previas**
- **Enfermedades crónico-degenerativas**
- **Medicamentos**

*NOTA.* Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (pp. 68-71), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



PRUEBAS FUNCIONALES – *PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS:*  
*Componentes – INFORMACIÓN OBJETIVA:*

*Concepto/Descripción*

**Datos medibles concerniente al estado físico del atleta, tal como la composición corporal, aptitudes neuromusculares-destrezas, y la capacidad cardiorrespiratoria**

*NOTA.* Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 71), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.









## PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS: Componentes – INFORMACIÓN OBJETIVA:

### *Pruebas de Cineantropometría*

- **Composición corporal**
- **Evaluaciones antropométricas**
- **Pruebas de postura funcional y aptitud cinestética**

*NOTA.* Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (pp. 74-95), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business; *Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual: Tests, Procedures and Data. Volume 1: Anthropometric Data*. 3ra. ed.; (pp. i-iv), por R. Eston, y T. Reilly, (Eds.). , 2009, New York: Routledge Taylor & Francias Group. Copyright 2009 por: Roger Eston and Thomas Reilly.



PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS:  
Componentes – INFORMACIÓN OBJETIVA:

*Pruebas de Cineantropometría*

\* PRUEBAS DE POSTURA FUNCIONAL \*

- **Postura funcional transicional**
- **Postura funcional dinámica**
- **Pruebas de balance y propioceptivas**

*NOTA.* Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (pp. 81-95), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



PRUEBAS FUNCIONALES – *PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS:*  
*Componentes – INFORMACIÓN OBJETIVA:*

*AVALÚO DE LA EJECUTORIA:*  
*\* Propósito \**

**Objetivamente evaluar la ejecutoria  
atlética general del deportista**

*NOTA.* Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 95), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.





PRUEBAS FUNCIONALES – *PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS:*  
*Componentes – INFORMACIÓN OBJETIVA:*

*AVALÚO DE LA EJECUTORIA:*  
*Pruebas Funcionales para Aptitudes Físicas Específicas*

- **Evaluación de velocidad, agilidad y rapidez**
- **Pruebas de fortaleza y tolerancia muscular de naturaleza funcional**
- **Prueba para medir la potencia mecánica funcional**
- **Pruebas de flexibilidad funcional**





PRUEBAS FUNCIONALES – *PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS:*  
*Componentes – INFORMACIÓN OBJETIVA:*

*Concepto/Descripción*

**Datos medibles concerniente al estado físico del atleta, tal como la composición corporal, aptitudes neuromusculares-destrezas, y la capacidad cardiorrespiratoria**

*NOTA.* Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 71), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.





# CIENCIAS DEL – *MOVIMIENTO HUMANO*:

*Según la – NATIONAL ACADEMY OF SPORTS MEDICINE (NASM):*

## *Características*

- Cada sistema, y sus componentes, deben de colaborar para formar enlaces interdependientes.
- El sistema completo debe estar consciente de sus relaciones con los ambientes internos y externos, mientras colectan la información necesaria para producir los patrones de movimientos apropiados.
- Este proceso asegura un funcionamiento óptimo de las Ciencias del Movimiento Humano y el movimiento humano óptimo requerido en los deportes

*NOTA.* Reproducido de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 15), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



# CIENCIAS DEL – *MOVIMIENTO HUMANO*:

*Según la – NATIONAL ACADEMY OF SPORTS MEDICINE (NASM):*

## *\* Características \**

**Los constituyentes del  
Sistema de Movimiento Humano  
se encuentra vinculado al  
Entrenamiento Físico-Deportivo  
desde el enfoque  
Integrado-Funcional**

*NOTA.* Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 15), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.





# CIENCIAS DEL: *MOVIMIENTO HUMANO*

\* Introducción \*

*Ciencias del Movimiento Humano*

**El Estudio de cómo el  
Sistema de Movimiento Humano  
Funciona en un Esquema  
Interdependiente e Interrelacionado**

*NOTA.* Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 15), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



# ENERGÍA Y UNIDADES DE MEDIDA: - AVALÚO -

\* *El Punto más Confuso (Muddiest Point)* \*

**¿Qué conceptos, terminos u otro asunto, discutido bajo este tópico, fue el que usted menos comprendió?**



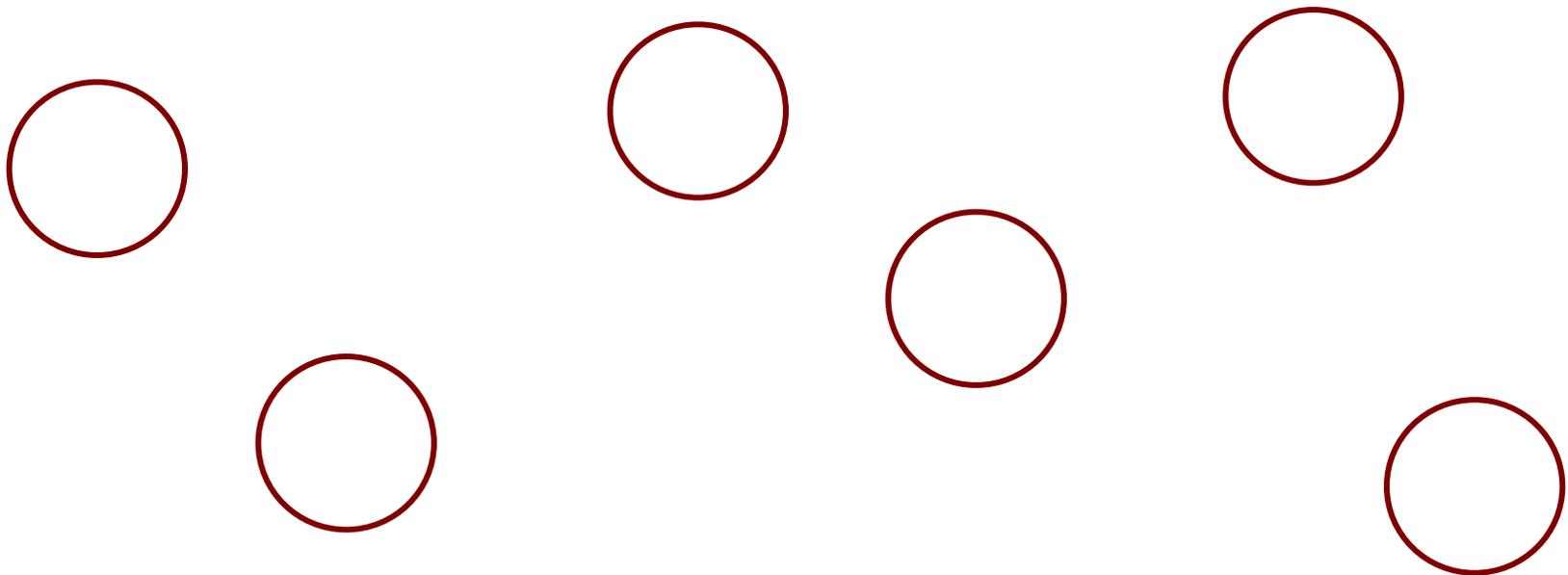
# TASA METABÓLICA BASAL: AVALÚO

*\* Ensayo Breve (One-Minute Paper) \**

- 1. ¿Cuál fue el punto más importante presentado bajo el tópico?**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 2. ¿Qué preguntas sin contestar aún posees?**



**Dibuje sobre estos cuerpos celulares, que tú piensas es el largo y cantidad de dendritas tú posees ahora para los conceptos discutidos en la clase de hoy. ¿Porqué tú crees tu tienes esta longitud y cantidad de dendritas.**





# CALORIMETRÍA: AVALÚO

*\* Reacción Escrita Inmediata (REI)\**

- 1. Algo nuevo que aprendí hoy es...**
- 2. Ya sabía...**
- 3. Se me hizo difícil entender...**
- 4. Lo más que me gustó fue...**
- 5. Lo menos que me gustó fue...**
- 6. Deseo aprender más sobre...**
- 7. De lo que aprendí, lo podría aplicar en...**
- 8. La próxima clase debe iniciarse repasando...**



## CALORIMETRÍA - AVALÚO: *Diagrama de "KWL" (CDA)*

**Completa todas las columnas de esta tabla:**

<b>DIAGRAMA "KWL" (CDA)</b>		
<b>Conozco "Know"</b>	<b>Deseo aprender "Want to know"</b>	<b>Aprendí "Learned"</b>



# GRACIAS



# ¿PREGUNTAS?