



METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Evaluación: *Demandas/Pruebas Funcionales*

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

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

 E-Mail: elopategui@intermetro.edu

 Artículo: http://www.saludmed.com/articulos/Fisiologia_del_Ejercicio/Entrena-Funcional/Poblacion-Aletas.html



Saludmed 2023, 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.



ACCESO A LA PRESENTACIÓN:

[http://www.saludmed.com/articulos/
Fisiologia_del_Ejercicio/Entrena-
Funcional_Poblacion-Aletas.pdf](http://www.saludmed.com/articulos/Fisiologia_del_Ejercicio/Entrenamiento_Funcional_Poblacion-Aletas.pdf)



BOSQUEJO



- **Agradecimientos**
- **Propósito principal de la: *Ponencia***
- **Material educativo: *Recursos y publicaciones***
- **Consideraciones preliminares**
- **Trasfondo histórico: *Origen y desarrollo***
- **Escenarios: *Contextos donde se aplica el entrenamiento funcional***
- **Conceptos fundamentales: *Terminología básica***
- **Marco conceptual: *Entrena Integrado-Funcional***
- **Características y Principios: *Entrena Funcional***



BOSQUEJO



- Evaluación: *Demandas específicas y Pruebas Funcionales*
- Calentamiento dinámico o activo
- Componentes: *Entrenamiento Integrado-Funcional*
- Metodología y modalidades: *Entrenamiento Integrado-Funcional*
- Ejemplos/aplicaciones de programas de: *Entrenamiento Integrado-Funcional*
- Preguntas
- Cómo contactar al deponente: *Correo/Teléfono*



ENTRENA INTEGRADO-FUNCIONAL:

EVALUACIÓN:

DEMANDAS ESPECÍFICAS

Y

PRUEBAS FUNCIONALES



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EVALUACIÓN

DEMANDAS ESPECÍFICAS

JUSTIFICACIÓN



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EVALUACIÓN

DEMANDAS ESPECÍFICAS

MODELO



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EVALUACIÓN

DEMANDAS ESPECÍFICAS

MÉTODOS



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EVALUACIÓN

PRUEBAS FUNCIONALES

- **Introducción**
- **Terminología básica**
- **Procedimientos y guías generales**
- **Los componentes de las pruebas funcionales**
- **Catálogo: *Protocolo de pruebas funcionales***



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EVALUACIÓN

PRUEBAS FUNCIONALES

INTRODUCCIÓN



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EVALUACIÓN

PRUEBAS FUNCIONALES

TERMINOLOGÍA BÁSICA



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EVALUACIÓN

PRUEBAS FUNCIONALES

PROCEDIMIENTOS Y GUÍAS GENERALES



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EVALUACIÓN

PRUEBAS FUNCIONALES

PROTOCOLO DE PRUEBAS FUNCIONALES

ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EVALUACIÓN

PRUEBAS FUNCIONALES

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS)

Diseñado para identificar individuos que han desarrollado patrones de movimiento compensatorios en la cadena cinática

NOTA. Reproducido de: *Functional Testing in Human Performance*. (p. 90), por M. P. Reiman, & R. C. Manske, 2009, Champaign, IL: Human Kinetics. Copyright 2009 por Michael P. Reiman and Robert C. Manske



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EVALUACIÓN

PRUEBAS FUNCIONALES

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS)

► 7 Movimientos:

- ◆ Sentadilla profunda
- ◆ El paso de la valla
- ◆ Zancada en-línea
- ◆ Movilidad del hombro
- ◆ Levantamiento de la pierna recta activa
- ◆ Estabilidad del tronco
- ◆ Estabilidad rotatoria

NOTA. Reproducido de: *Functional Testing in Human Performance*. (p. 90), por M. P. Reiman, & R. C. Manske, 2009, Champaign, IL: Human Kinetics. Copyright 2009 por Michael P. Reiman and Robert C. Manske



CRÉDITOS DE ILUSTRACIONES:

Adobe Systems Incorporated (2016). **Adobe Stock** (<https://stock.adobe.com/>). San Jose, CA: Adobe Systems Incorporated

Corel Corporation (1996). **Corel Mega Gallery**. Ontario, Canada: Corel Corporation

Lemaire, S. B. (2003). **Physigraphe Clipart®: Specialized Image Collection of Exercise**. Quebec, Canada: Physigraphe

LifeART (1997). **Super Anatomy**. Cleveland, OH: LifeART - TechPool Studios, Inc.

Nova Development and its licensors (1995-2006). **Art Explosion 800,000 Premium-Quality Graphics**. Calabasas, CA: Nova Development

Búsqueda en “Google images”



GRACIAS



¿PREGUNTAS?

