



# METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: *Componentes*



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

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

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

 Artículo: [http://www.saludmed.com/articulos/Fisiologia\\_del\\_Ejercicio/Entrena-Funcional\\_Poblacion-Athletas.html](http://www.saludmed.com/articulos/Fisiologia_del_Ejercicio/Entrena-Funcional_Poblacion-Athletas.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](http://www.saludmed.com).



# ACCESO A LA PRESENTACIÓN:

[http://saludmed.com/pptx/  
ft/14ftelements.pdf](http://saludmed.com/pptx/ft/14ftelements.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



➤ Componentes: *Entrenamiento Integrado-Funcional*

➤ Preguntas

➤ Cómo contactar al deponente: *Correo/Teléfono*



# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *COMPONENTES*

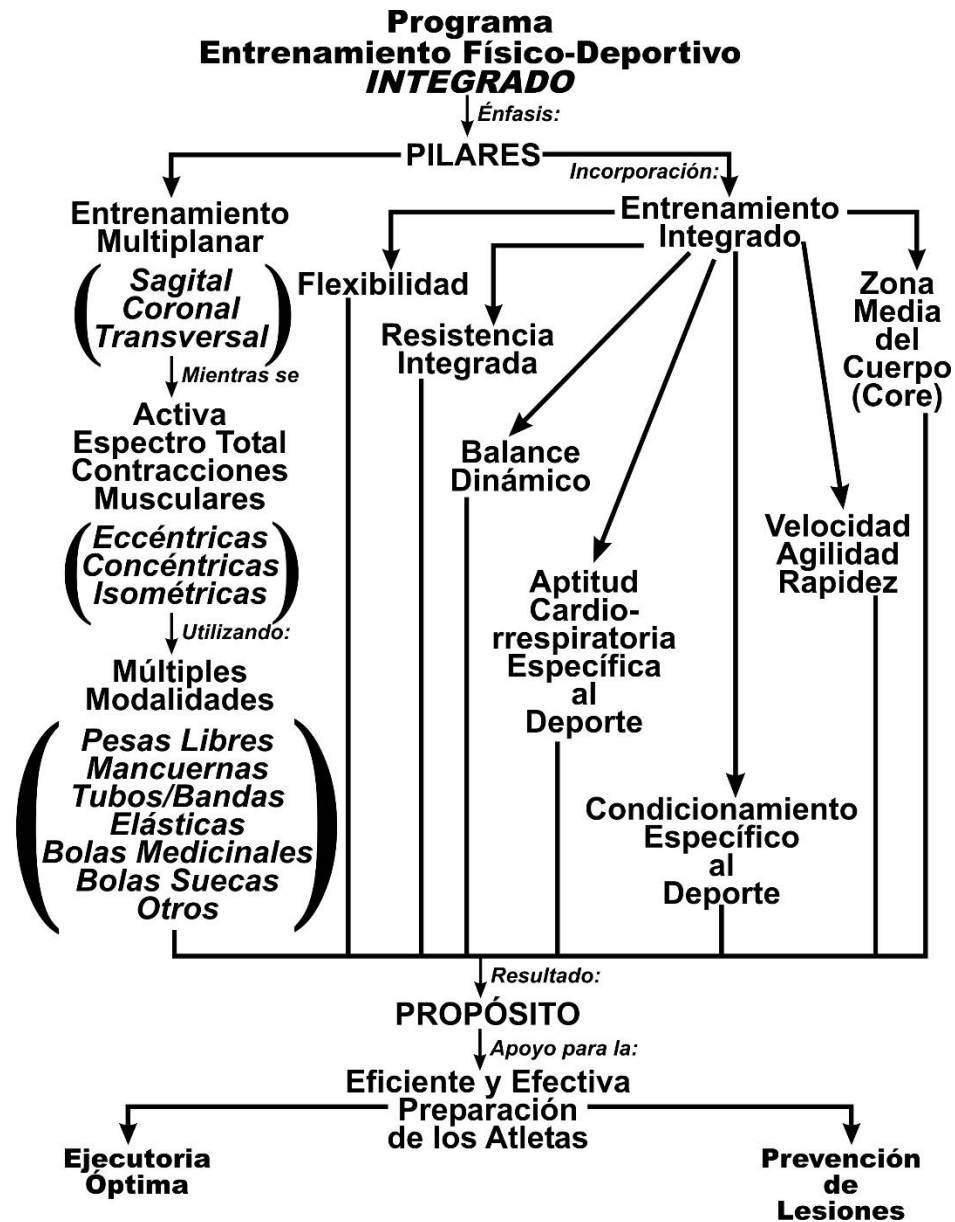


**NOTA.** Adaptado de: "Essentials of Integrated Training," por M. A. Clark & S. C. Lucett. En *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 4), por M. A. Clark & S. C. Lucett, (Eds.), 2015, Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning. Copyright 2015 por: National Academy of Sports Medicine, an Ascend Learning Company.





**NOTA.** Adaptado de:  
 “Essentials of Integrated Training,” por M. A. Clark & S. C. Lucett. En *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (pp. 4, 7), por M. A. Clark & S. C. Lucett, (Eds.), 2015, Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.  
 Copyright 2015 por: National Academy of Sports Medicine, an Ascend Learning Company.





# ENTRENAMIENTO *FÍSICO-DEPORTIVO*: INTEGRADO-FUNCIONAL

## *COMPONENTES*

- Entrenamiento de la: *Flexibilidad Integrado*
- Entrenamiento: *Cardiorrespiratorio*
- Entrenamiento: *Complejo lumbo-pélvico-cadera (core)*
- Entrenamiento del: *Balance/Estabilidad Dinámico*
- Entrenamiento: *Pliométrico*
- Entrenamiento de la: *Velocidad, Agilidad y Rapidez*
- Entrenamiento con resistencias: *Integrado y Multiplanar*
- Acondicionamiento: *Específico al Deporte*









# ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

## COMPONENTES:

- Desarrollo integrado de la ***flexibilidad inetrada***
- Entrenamiento integrado del balance: ***Postura, estabilización y propiocepción***
- Entrenamiento integrado de la zona media del cuerpo: ***Complejo lumbo-abdominal***, o ***músculos estabilizadores del tronco y la pelvis - CORE***
- Entrenamiento de la ***tolerancia cardiorrespiratoria*** o aeróbica



# **ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* COMPONENTES**

***FORTALEZA MUSCULAR***



# **ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* COMPONENTES**

***TOLERANCIA MUSCULAR***



# **ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* COMPONENTES**

***POTENCIA MUSCULAR***



# **ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* COMPONENTES**

***VELOCIDAD, AGILIDAD Y RAPIDEZ***



# **ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* COMPONENTES**

***FLEXIBILIDAD***



# **ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* COMPONENTES**

***BALANCE DINÁMICO***







# **ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* COMPONENTES**

***CAPACIDAD AERÓBICA***



# **ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* COMPONENTES**

***EJEMPLOS***



# 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?

