



METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: *Modalidades o Tipos de Ejercicios*



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://saludmed.com/pptx/
ft/15ftypes.pdf](http://saludmed.com/pptx/ft/15ftypes.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



➤ Metodología y modalidades: *Entrenamiento Integrado-Funcional*

➤ Preguntas

➤ Cómo contactar al deponente: *Correo/Teléfono*



ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: METODOLOGÍA Y MODALIDADES



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

METODOLOGÍA Y MODALIDADES

- Entrenamiento integrado con **resistencias**:
Aplicaciones prácticas con equipos de carácter funcional
- Entrenamiento de **perturbación/propioceptivo**:
Superficies inestables, máquinas de vibración, y varas para el entrenamiento propioceptivo en oscilación
- Entrenamiento con **sogas**



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

METODOLOGÍA Y MODALIDADES

- ▶ Entrenamiento funcional ***no convencional***
- ***mediado por implementos:***
Equipos de entrenamiento con resistencias no estándar
- ▶ Circuitos de entrenamiento funcional
- ▶ Juegos y ejercicios fundamentales en destrezas Motoras y deportiva dirigido a entrenar las Cualidades funcionales de los atletas



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* METODOLOGÍA Y MODALIDADES

PLIOMÉTRICOS



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* METODOLOGÍA Y MODALIDADES

BALONES



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* METODOLOGÍA Y MODALIDADES

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* METODOLOGÍA Y MODALIDADES

HALTEROFILIA



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* METODOLOGÍA Y MODALIDADES

RESISTENCIAS FUNCIONALES



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* METODOLOGÍA Y MODALIDADES

ENTRENAMIENTO DE PERTURBACIÓN



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* METODOLOGÍA Y MODALIDADES

ENTRENAMIENTO CON SOGAS



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* METODOLOGÍA Y MODALIDADES

MEDIADO POR IMPLEMENTOS



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* METODOLOGÍA Y MODALIDADES

CIRCUITOS



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* METODOLOGÍA Y MODALIDADES

JUEGOS MOTORES



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?

