



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: *Marco Conceptual*

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 2022, 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***



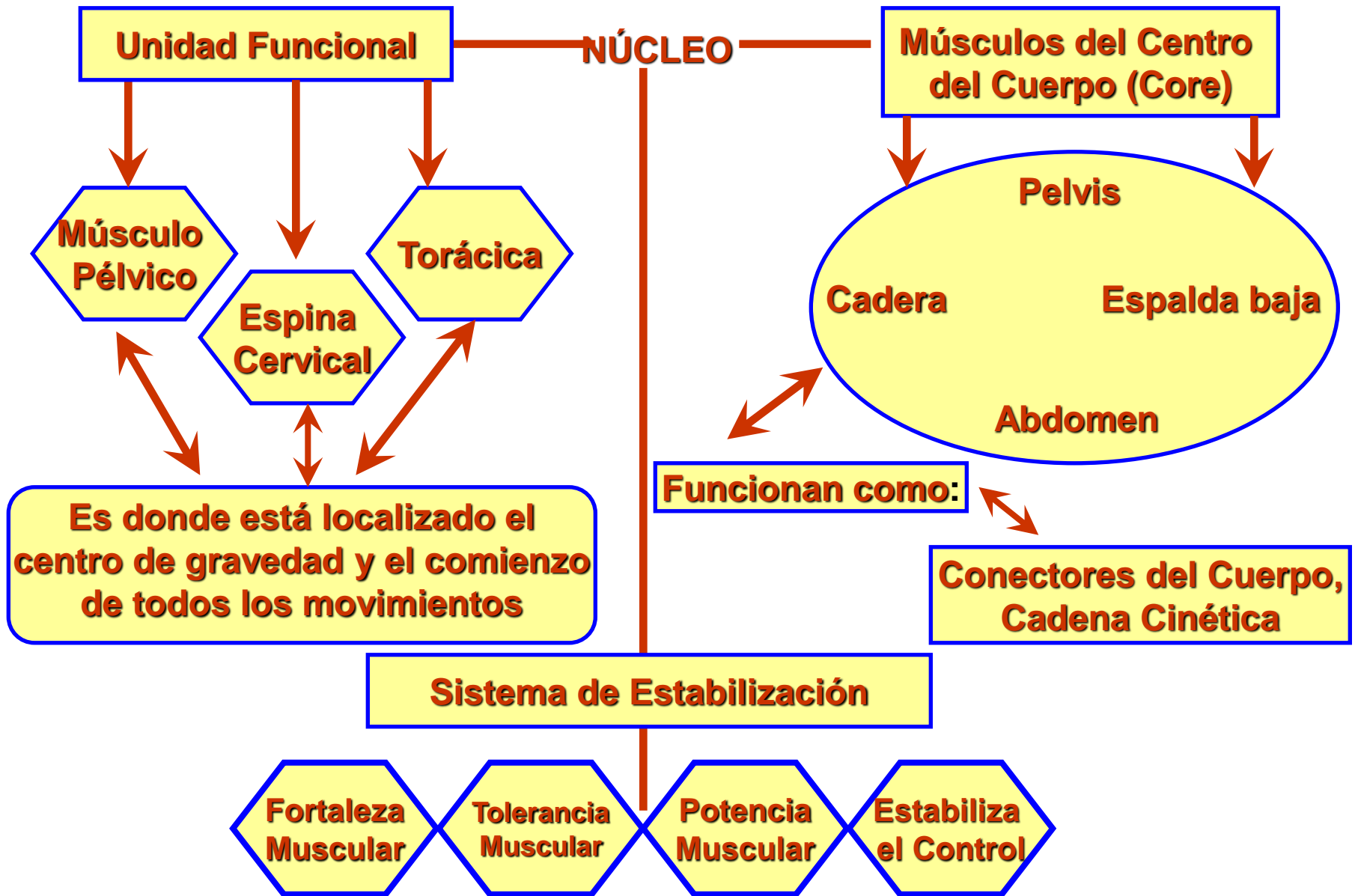
BOSQUEJO



- **Pilares:** *Entrenamiento Integrado-Funcional*
- **Planificación y diseño:** *Entrena Integrado-Funcional*
- **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*



ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: MARCO CONCEPTUAL





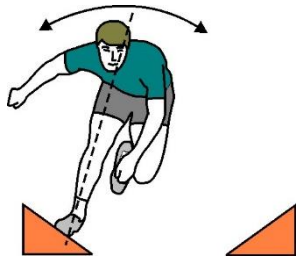
ENTRENAMIENTO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* MARCO CONCEPTUAL

PRINCIPIO DE LA CADENA CINÉTICA

EL ORGANISMO HUMANO COMO UN TODO:
Entrenamiento del Sistema Total/Holístico:
**** La Cadena Cinética ****

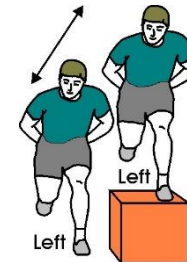
❑ Cada enlace de la cadena:

➤ Posee una función específica:



❑ Cada enlace de la cadena:

➤ Forma parte de un todo integrado:



⇒ **Resultado:**
▪ ***Flujo eficiente de movimientos***



ENTRENAMIENTO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* MARCO CONCEPTUAL

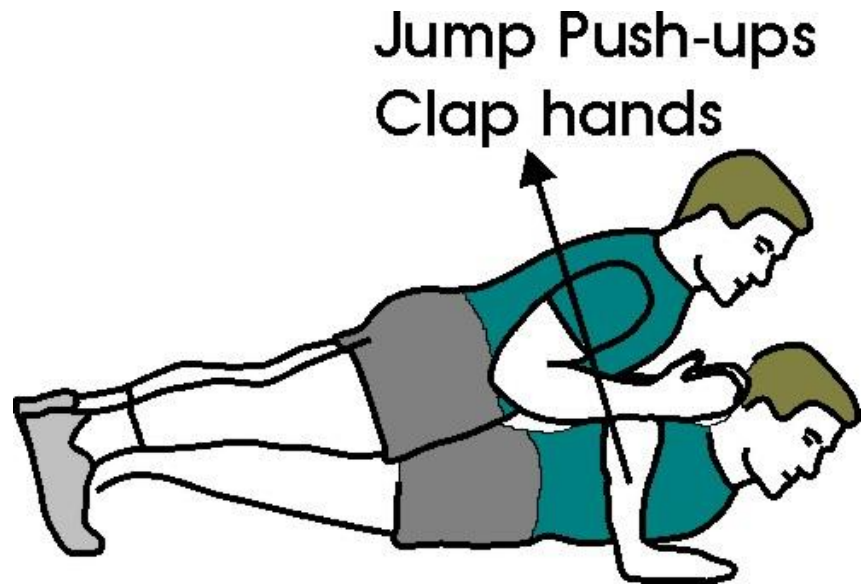
PRINCIPIO DE LA CADENA CINÉTICA

EL ORGANISMO HUMANO COMO UN TODO:
Entrenamiento del Sistema Total/Holístico:
**** La Cadena Cinética ****

❑ **Definición de función:**

➤ **Entender la interrelación e interdependencia:**

⇒ **de los:**
▪ ***Enlaces***



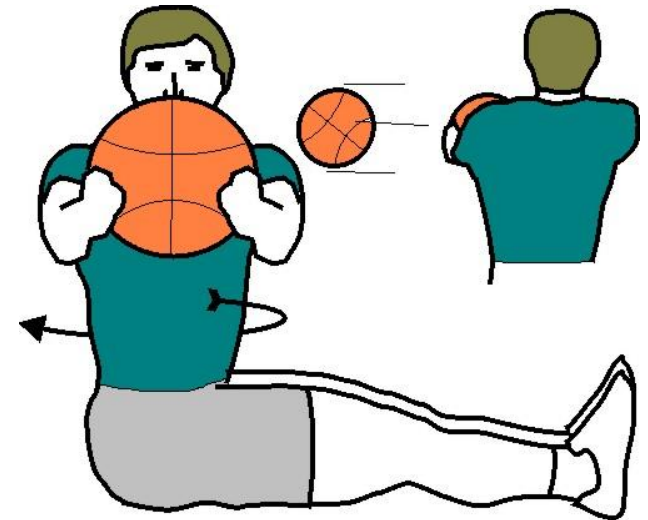


ENTRENAMIENTO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* MARCO CONCEPTUAL

PRINCIPIO DE LA CADENA CINÉTICA

EL ORGANISMO HUMANO COMO UN TODO:
Entrenamiento del Sistema Total/Holístico:
**** La Cadena Cinética ****

- ❑ El entrenamiento funcional consiste de
 - *Flujos de movimientos libres (No segmentados)*
 - *Movimientos rítmicos (No descoordinados)*



Throw and catch with partner heavy ball



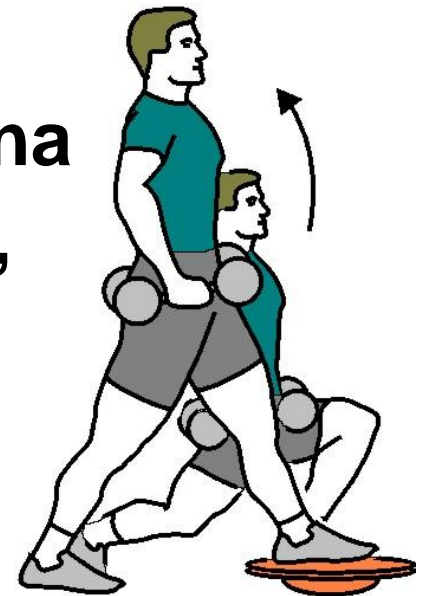
ENTRENAMIENTO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* MARCO CONCEPTUAL

PRINCIPIO DE LA CADENA CINÉTICA

EL ORGANISMO HUMANO COMO UN TODO:
Entrenamiento del Sistema Total/Holístico:
*** EJERCICIO DE: Cadena Cinética Cerrada ***

□ Definición:

- Los extremos distales de la cadena (o segmento) se encuentran fijos, con el movimiento ocurriendo alrededor de ese segmento fijo y empleando algún tipo de carga





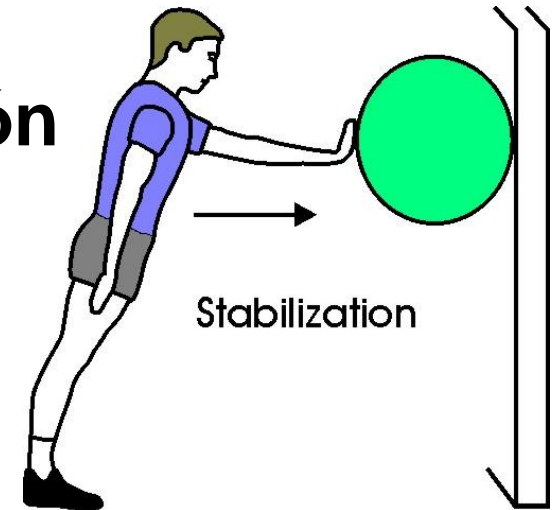
ENTRENAMIENTO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* MARCO CONCEPTUAL

PRINCIPIO DE LA CADENA CINÉTICA

EL ORGANISMO HUMANO COMO UN TODO:
Entrenamiento del Sistema Total/Holístico:
*** EJERCICIO DE: Cadena Cinética Cerrada ***

□ Ventajas:

- Son más aplicables a la función normal del ser humano
- Se emplea la masa corporal (peso) del participante
- Mantiene las relaciones musculares





ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: INTEGRADO-FUNCIONAL MARCO CONCEPTUAL

LOS FUNDAMENTOS

* **CONSTANTES DEL MOVIMIENTO** *

- El Cuerpo
- La fuerza de gravedad
- El Suelo



NOTA. Adaptado de: *Athlete Development: The Art & Science of Functional Sports Conditioning.* (p. 21), por V. Gambetta, 2007, Champaign, IL : Human Kinetics. Copyright 2007 por Vern Gambetta



ENTRENAMIENTO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

EQUIPOS Y MATERIALES





ENTRENAMIENTO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EQUIPOS Y MATERIALES





ENTRENAMIENTO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EQUIPOS Y MATERIALES





ENTRENAMIENTO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EQUIPOS Y MATERIALES





ENTRENAMIENTO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EQUIPOS Y MATERIALES





ENTRENAMIENTO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EQUIPOS Y MATERIALES





ENTRENAMIENTO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* EQUIPOS Y MATERIALES





ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* MARCO CONCEPTUAL

EQUIPOS Y MATERIALES

- Bola medicinal o de resistencia
- Bola estabilizadora o sueca
- BOSU®
- Almoadilla de balance (Airex® pad)
- Disco de hule (DynaDisc, stability disc)
- Pesas de campana, o pesa rusa (kettlebell)
- Rolo de hule-espuma (foam roller)





ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* MARCO CONCEPTUAL

EQUIPOS Y MATERIALES

- Entrenador de la estabilidad de “Thera-Band”
- Fitter®
- Tabla de deslizamiento
- Escalera de agilidad
- Vallas y cajas de salto o pliométricas
- Equipo para entrenamiento de suspensión (TRX)
- Barra oscilatoria del hombro (Bodyblade)





ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* MARCO CONCEPTUAL

EQUIPOS Y MATERIALES

- Tablón Reebok® para el "Core"
- Plataforma para el tobillo
- Tabla mesedora/sillón
- Rueda de entrenamiento para el abdomen
- Mochilas de arena
- Sogas para entrenamiento funcional
- Viga deportiva





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?





CONTACTO:

➤ **Correo electrónico:**
elopategui@intermetro.edu

➤ **Dirección y Teléfono:**

*Universidad Interamericana de Puerto Rico
Recinto Metropolitano
Tel: 787-250-1912, X2286, 2245*

➤ **Página Web:**
www.saludmed.com

