



METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: *Calentamiento y Estiramiento Dinámico/Activo*



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



➤ **Calentamiento dinámico o activo**

➤ **Preguntas**

➤ **Cómo contactar al deponente: *Correo/Teléfono***



ENTRENA INTEGRADO-FUNCIONAL:

CALENTAMIENTO:

DINÁMICO

O

ACTIVO



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

CALENTAMIENTO DINÁMICO

- Introducción y marco conceptual
- Conceptos fundamentales
- Justificación: *Beneficios del Calentamiento Funcional*
- Tipos de ejercicios: *Incorporados en el calentamiento activo*
- Medidas preparatorias
- Planificación: *Diseño e implementación de la sesiones de calentamiento dinámico y ejercicio de flexibilidad activa*
- Ejemplos de ejercicios: *que pueden ser parte del calentamiento dinámico*



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* CALENTAMIENTO DINÁMICO

CONSIDERACIONES PRELIMINARES



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

CALENTAMIENTO DINÁMICO

CONCEPTOS FUNDAMENTALES



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* CALENTAMIENTO DINÁMICO

JUSTIFICACIÓN



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: INTEGRADO-FUNCIONAL CALENTAMIENTO DINÁMICO

TIPOS DE EJERCICIOS



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

CALENTAMIENTO DINÁMICO

MEDIDAS PREPARATORIAS



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* CALENTAMIENTO DINÁMICO

ESTRUCTURA

ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

2. Calentamiento:

a. General: *5 - 10 minutos*

1) Trotar - *5 vueltas a la cancha:*



2) Brincar Qüica - *1 minuto:*



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: INTEGRADO-FUNCIONAL CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

b. Dinámico o Activo - Calentamiento lineal activo:

1) Concepto - *Patrones de Movimiento Locomotores*:

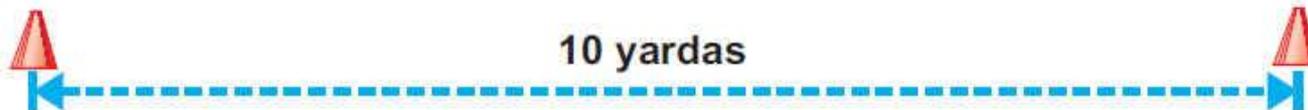
Rutinas de ejercicio vinculadas con movimientos traslatorios o con el correr.

2) Grupos Musculares Activados - *Motores Primarios*:

Flexores de la cadera, músculo de la corva (hamstrings) y cuádriceps.

3) Preparación - *equipo y formaciones*:

Dos conos separados a una distancia 10 yardas. Esta distancia puede extenderse, dependiendo del nivel inicial de aptitud física de atleta.



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

b. Dinámico o Activo - Calentamiento lineal activo:

1) Rutinas de Ejercicios - *Tipos de Movimientos:*

a) Caminar con la rodilla alta:

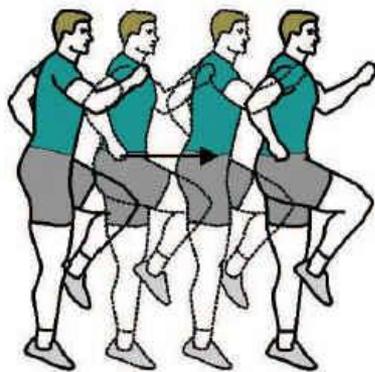


ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

b) Saltitos (skips) con la rodilla alta:



Variaciones de este Ejercicio:

- ▶ Ejecutar el movimiento traslatorio rápido
- ▶ Ejecutar los saltitos (skips) altos
- ▶ Con ambas manos al frente
- ▶ Con los brazos estirados, subir y bajar éstos lateralmente, realizando contacto con las palmas de las manos sobre la cabeza y en la región de la espalda baja (o debajo del muslo), de forma alternada.
- ▶ Con los brazos estirados, flexionarlos y extenderlos horizontalmente, cruzándolos frente al cuerpo
- ▶ Ejecutar el movimiento en reversa (hacia atrás)

ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

c) Correr con la rodilla alta:



Variaciones de este Ejercicio:

- ▶ *Ejecutar el movimiento traslatorio rápido*
- ▶ *Variar el movimiento con los brazos*
- ▶ *Ejecutar el movimiento en reversa (hacia atrás)*

ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

d) Correr contacto talón con gluteo:



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

e) Dar Marcha Hacia Atrás (Backpedal):





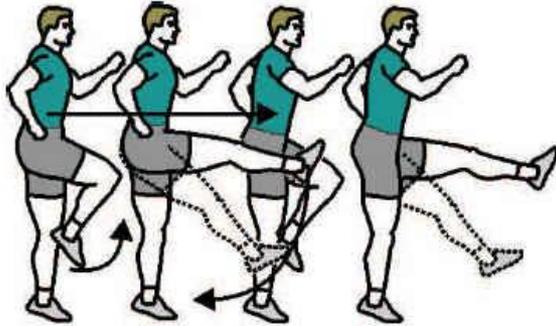
ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

f) Saltitos (skips) con la pierna estirada:

Variaciones de este Ejercicio:



- ▶ Ejecutar el movimiento traslatorio rápido
- ▶ Ejecutar los saltitos (skips) altos
- ▶ Con ambas manos al frente
- ▶ Con los brazos estirados, subir y bajar éstos lateralmente, realizando contacto con las palmas de las manos sobre la cabeza y en la región de la espalda baja (o debajo del muslo), de forma alternada.
- ▶ Ejecutar el movimiento en reversa (hacia atrás)

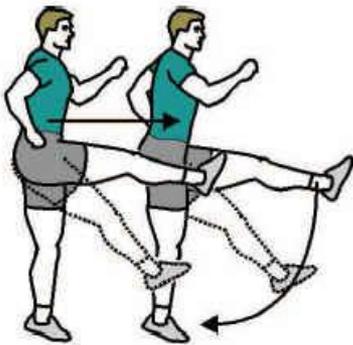


ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

g) Correr con la pierna estirada:



Variaciones de este Ejercicio:

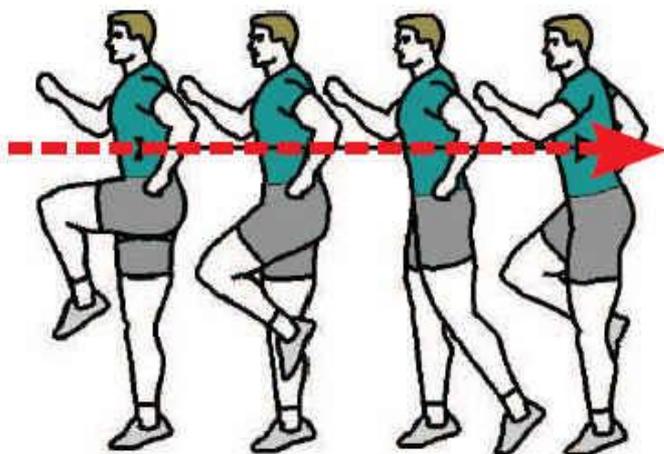
- ▶ *Ejecutar el movimiento caminando*
- ▶ *Jugar con diferentes movimiento de los brazos*
- ▶ *Girar el Tronco de un lado a otro*
- ▶ *Jugar con las velocidades traslatorias*
- ▶ *Ejecutar el movimiento en reversa (hacia atrás)*

ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

h) Correr en reversa (hacia atrás, Backpedal):



Variaciones de este Ejercicio:

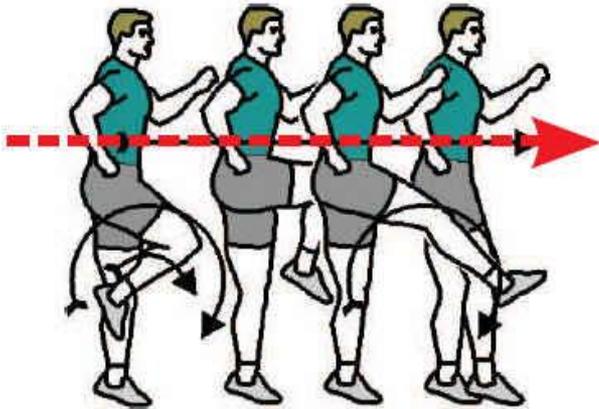
➡ *Cambiar de velocidades*

ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

i) Caminata de bicicleta:



Variaciones de este Ejercicio:

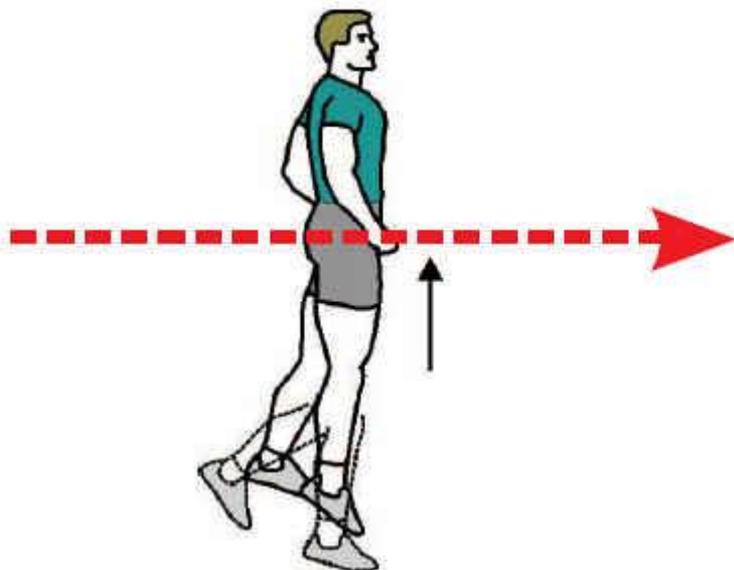
- ▶ *Alternar puestas*
- ▶ *Mover solo una pierna*
- ▶ *Jugar con las velocidades traslatorias*
- ▶ *Mover brazos a diferentes direcciones*
- ▶ *Ejecutar el movimiento en reversa (hacia atrás)*

ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

j) Saltos bajitos y cortos (pogos):



Instrucciones técnicas:

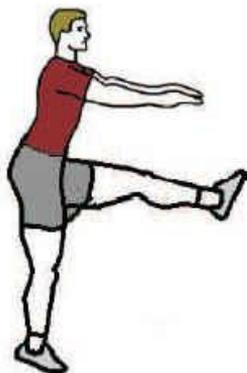
➤ *Brincar sobre la bola del pie*

ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: INTEGRADO-FUNCIONAL

CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

k) Caminata de "Frankenstein":



Instrucciones técnicas:

- *Mantener pie en dorsiflexión*
- *Los pies deben hacer contacto con las palmas de la mano*



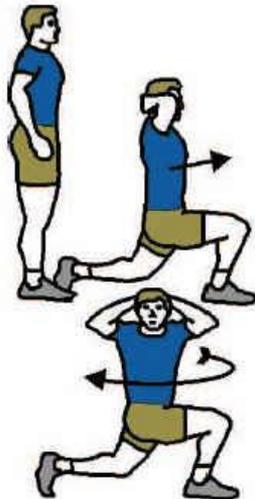
ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: INTEGRADO-FUNCIONAL CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

I) Embestida (lunge) y rotación del tronco:

Instrucciones técnicas:

- ▶ Realizar pasos, o trancos, largos
- ▶ Rodilla delantera flexionada 90 grados
- ▶ Rodilla trasera debe hacer contacto sobre el suelo
- ▶ Rotar tronco hacia la derecha y hacia la izquierda
- ▶ Repetir el procedimiento de arriba al efectuar el próximo tranco



Variaciones de este ejercicio:

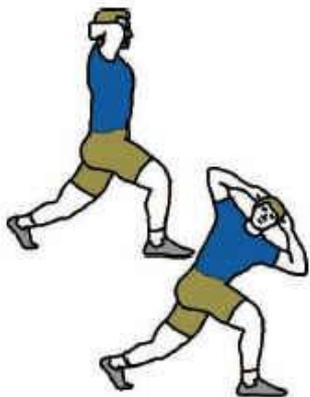
- ▶ Flexionar codo 90 grados, mientras brazo superior se paralelo a suelo. Palmas orientadas hacia el frente. Mientras se rota el tronco, los brazos mantienen su posición.

ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

m) Embestida (lunge) y codo con rodilla:



Instrucciones técnicas:

- ▶ *Realizar paso con rodilla alta*
- ▶ *Colocar cuerpo en posición de embestida (lunge)*
- ▶ *Mover codo para su contacto con la rodilla*
- ▶ *Repetir el procedimiento*

ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

n) Sobre y debajo de la verja:

Instrucciones técnicas:

- ▶ *Traslación lateral*
- ▶ *Elevar el pie delantero, simulado despejar una verja*
- ▶ *Elevar el pie trasero, simulado despejar una verja*
- ▶ *Agachar el cuerpo, piernas marcadamente separadas, simulando el movimiento debajo de una verja*

ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: INTEGRADO-FUNCIONAL

CALENTAMIENTO DINÁMICO

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

o) Caminata de prisionero:



Instrucciones técnicas:

- ▶ *Manos detrás de la nuca*
- ▶ *Elevar rodilla del pie derecho para hacer contacto con el codo*
- ▶ *Dar paso hacia el frente*
- ▶ *Elevar rodilla del pie izquierdo para hacer contacto con el codo*
- ▶ *Repetir los ciclos de movimiento*



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

