



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-Arletas.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



➤ Metodología y modalidades: ***Entrenamiento Integrado-Funcional***

➤ Preguntas

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



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

METODOLOGÍA Y MODALIDADES

- Entrenamiento **pliométrico**:
Ciclos de estiramiento y acortamiento
- Entrenamiento integrado empleando diversos **balones** de acondicionamiento
- Entrenamiento en **suspensión** o **TRX**
- Levantamiento olímpico funcional:
Actividades funcionales de halterofilia



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

HALTEROFILIA



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

RESISTENCIAS FUNCIONALES



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



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

