



**El deporte
es de todos**

Mindeporte



ÁGORA DE

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

PAOLA ANDREA PEREZ RICAURTE
Profesional en Gestión Deportiva
UNAD

**“Dadme un punto de apoyo y moveré el mundo”
ARQUÍMEDES (287 a.C-212 a.C)**



El deporte
es de todos

Mindeporte

TEMÁTICAS

- Objetivo
- Concepto básicos
- Tipos de contracción
- Recomendaciones OMS
- Beneficios en Actividad Física
- Escala de percepción del esfuerzo de Borg
- Comandos visuales y auditivos
- Estructura de la sesión
- Planeación de la sesión
- Ejercicios
- Métodos para el desarrollo de la sesión
- Métodos de entrenamiento
- Ficha de planeación



El deporte
es de todos

Mindeporte

OBJETIVO

Construir o estructurar procesos a través de las herramientas metodológicas y técnicas para realizar sesiones de estimulación muscular que contribuyan a mejorar las capacidades físicas.



El deporte
es de todos

Mindeporte

ESTIMULACIÓN MUSCULAR

Es toda acción o movimiento que se genera cuando se aplica una sobrecarga a los diversos grupos musculares.



El deporte
es de todos

Mindeporte

Nuestro cerebro
no entiende de
músculos, sino
de movimientos.

En el Entrenamiento Funcional no se entrenan
músculos sino movimientos.





LA FUERZA

Capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas gracias a la contracción muscular (Bompa, 1983).

“la capacidad de producir una tensión que tiene el músculo al activarse o como se entiende habitualmente contraerse”
(Gorostiaga, 1995)



El deporte
es de todos

Mindeporte





RESISTENCIA A LA FUERZA

Es la capacidad que posee el músculo de soportar la fatiga ante contracciones reiterativas durante un largo período de tiempo, criterios utilizados por García Manso y Col 1998.



El deporte
es de todos

Mindeporte

07:36



Battle Rope, Lanzamiento de Luchador



 **DU RECORDER**

TIPOS DE CONTRACCIÓN

Contracción isométrica

Cuando un músculo desarrolla tensión, sin movimiento.



TIPOS DE CONTRACCIÓN

Contracción isotónica
concéntrica, se
produce acortamiento del
músculo



El deporte
es de todos

Mindeporte

**MUSCLE
& MOTION**

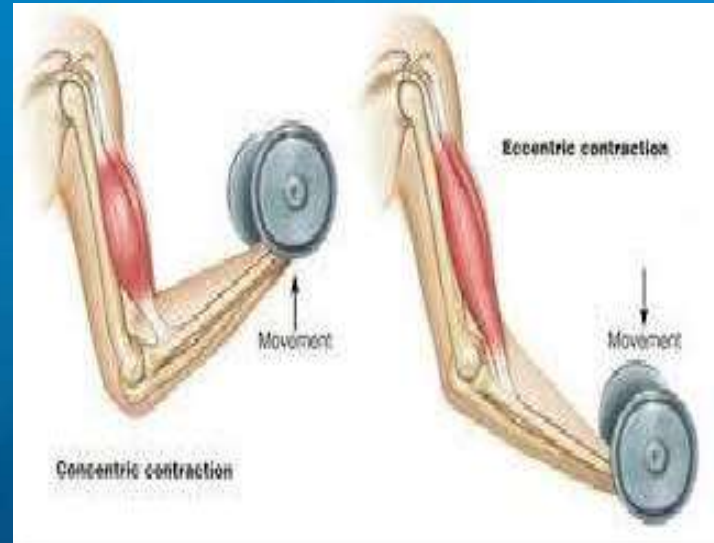


 **DU RECORD**

TIPOS DE CONTRACCIÓN

Contracción isotónica excéntrica

Se produce cuando el
músculo hace su
máximo alargamiento



- EXCENTRICA



Eccentric



CONCENTRICA



DU RECORD

RECOMENDACIONES

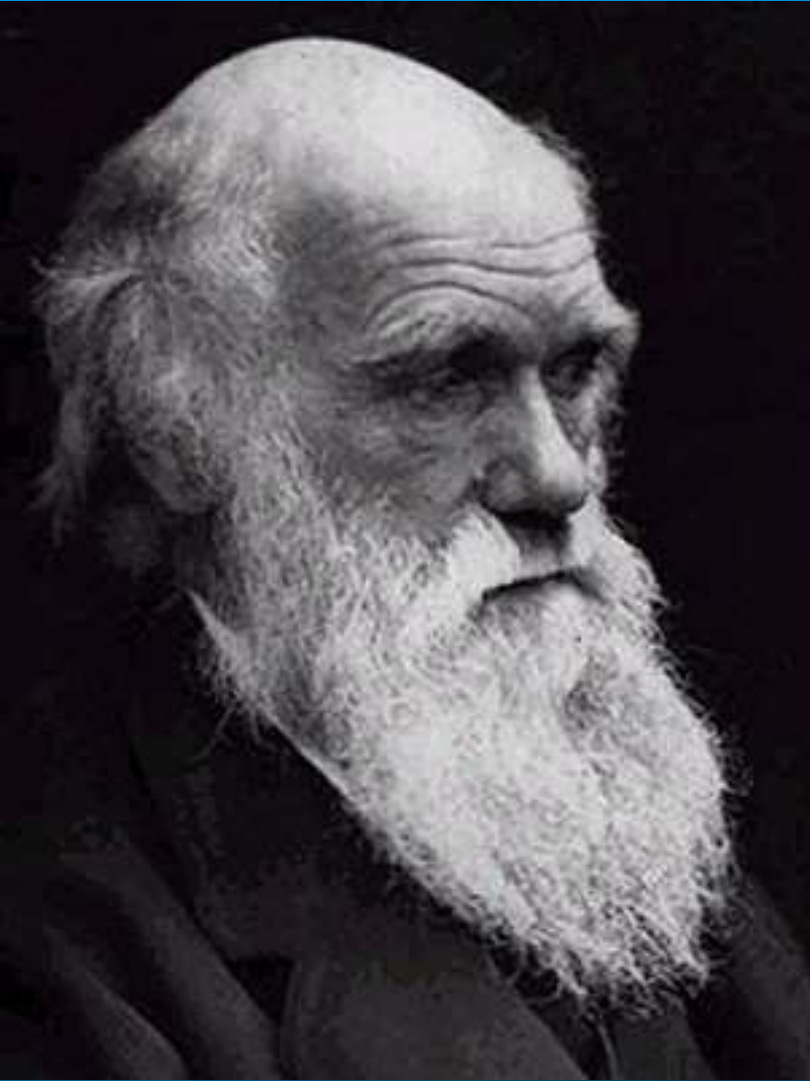
Niños, niñas, adolescentes de 5 a 17 años. 60 min diarios de AF moderada o vigorosa e incluir actividades que fortalezcan músculos y huesos, por lo menos 3 veces a la semana.

Adultos de 18 a 64 años: realizar por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa. Además de realizar actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana, estimulando grandes grupos musculares.

Adultos de 65 años en adelante: realizar por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa. Además de realizar actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana, estimulando grandes grupos musculares. Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana.

(OMS 2010)





“No sobrevive el mas fuerte, sino el que mejor se adapta al entorno”

Charles Darwin



El deporte
es de todos

Mindeporte

RECOMENDACIONES

1-3 SERIES

- 8-12 REPS A PARTIR DE
- 1-3 SERIES

8-10 REPS A PARTIR DE 1RM

- 2 VECES X SEMANA MÍNIMO
- INTENSIDAD MODERADA A VIGOROSA



BENEFICIOS

Aumenta el tamaño y
número de fibras
musculares

Mejora la
coordinación motora

Mejora el funcionamiento
del sistema inmunológico

Mejora la composición de
los tejidos conectivos

Mejora la respuesta
cardiovascular

Aumenta el gasto
calórico



FUERZA EN PERSONA MAYOR

Disminuye la
pérdida de
masa muscular

Mejora la
densidad ósea

Mejora la
alineación y
postura

Disminuye el
riesgo de
caídas

Independencia



El deporte
es de todos

Mindeporte

ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG

0	No siente nada	
1	Muy Suave	
2	Suave	
3	Moderado	
4	Moderado	
5	Fuerte	
6	Fuerte	
7	Muy fuerte	
8	Muy fuerte	
9	Muy fuerte	
10	Extremadamente fuerte	

COMANDOS VISUALES

Son las señales que efectúa el monitor con todo su cuerpo para indicar.



- Patrones de movimiento
- Dirección
- Ejecución de una tarea
- Número de tiempos o repeticiones

CARACTERÍSTICAS Y RECOMENDACIONES

- Anticipados
- Muy Claros y precisos
- Mostrar la técnica correcta



COMANDOS AUDITIVOS

Son los estímulos auditivos que permiten orientar a los usuarios

Realización de un movimiento.

Recomendaciones.

Indicaciones.

Deben ser breves

Deben tener un léxico adecuado

Deben ser celidos y respetuosos

Deben ser anticipados (voz preventiva)

Deben ser claros



COMUNICACIÓN DURANTE LA SESIÓN

SESION

CONTRO L DE UNA BUENA POSTURA	Amplitud Del Movto.	Ritmo Y Forma	Seguridad Y Opciones	Vocabular.	Comunicac Verbal Y Visual	Motivac. Y Confianza	Correcci.
---	---------------------------	---------------------	----------------------------	------------	------------------------------------	----------------------------	-----------



ESTRUCTURA DE LA SESION

Movilidad articular, activación, estiramiento preventivo e hidratación (10 min)



Parte central: desarrollo de ejercicios de mayor a menor tamaño utilizando los métodos planteados (40 min)



Vuelta a la calma: movilidad y estiramiento general (10 Min)



Divertido y efectivo



PLANEACION DE LA SESION

OBJETIVO
DE LA
SESIÓN

MÉTODO

TIEMPO

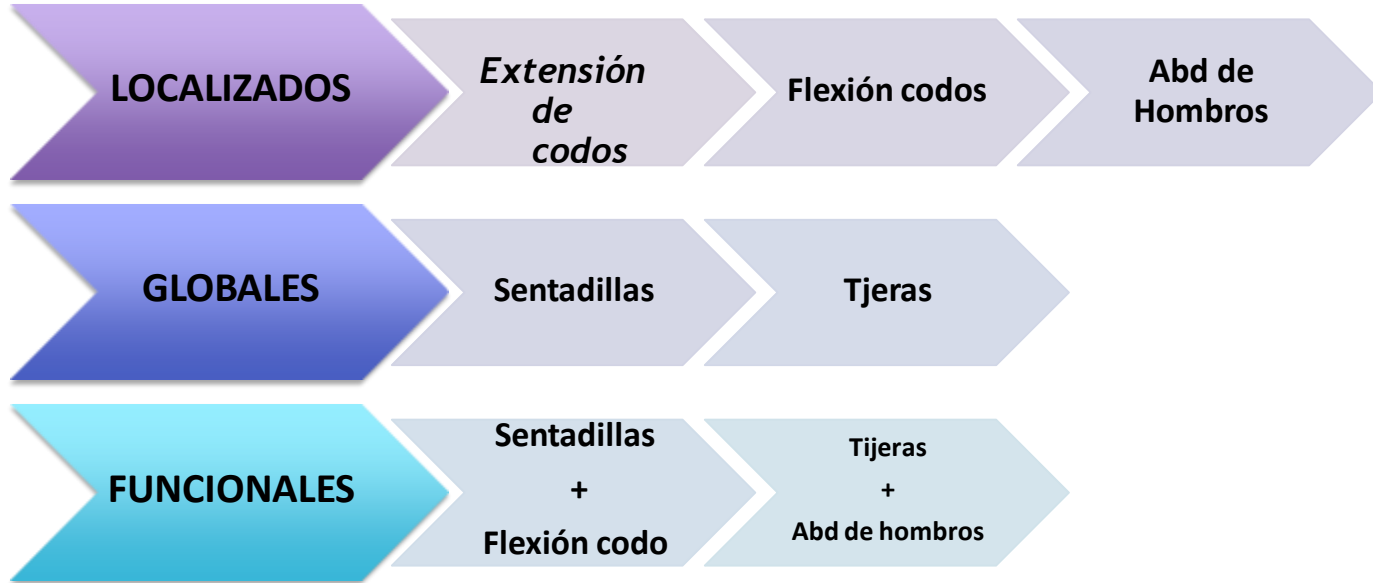
ELEMENTOS

EJERCICIO
S



El deporte
es de todos

Mindeporte



CLASIFICACIÓN DE EJERCICIOS PARA LA SESIÓN

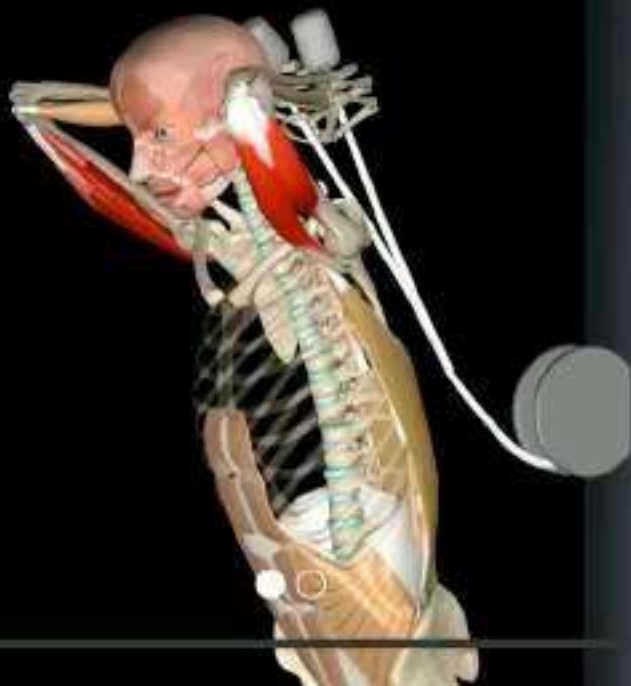
LOCALIZADOS



17:30



Extensión de tríceps



 **DU RECORDER**

CLASIFICACIÓN DE EJERCICIOS PARA LA SESIÓN

GLOBALES



17:24



PajaroPerro



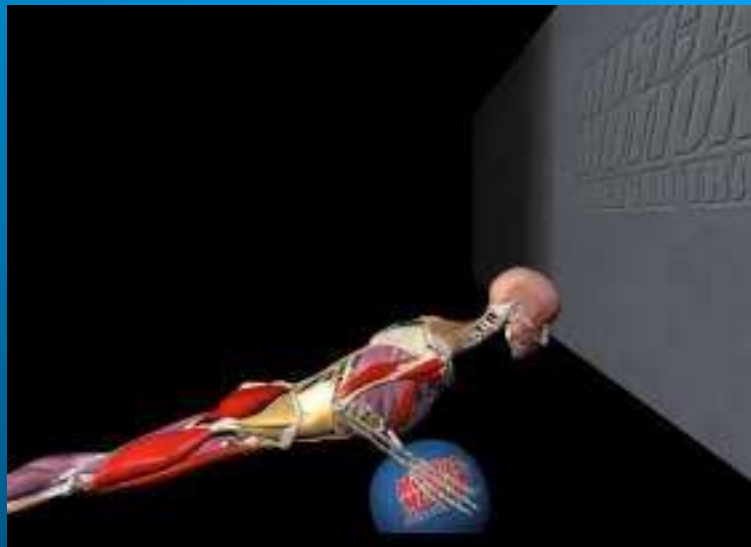
Hold 8-10 sec



 **DU RECORDER**

CLASIFICACIÓN DE EJERCICIOS PARA LA SESIÓN

FUNCIONALES



Thanks to: **CAVEMAN TRAINING**

**MUSCLE
MOTION**



TOUGH ROPES

Double Waves

DU RECORD



OPCIONES DE MOVIMIENTO

FLEXIÓN

EXTENSIÓN

MULTIARTICULAR



PROTOCOLO DE ENSEÑANZA POR EJERCICIO



EJERCICIOS PARA EXTREMIDADES INFERIORES

SENTADILLA Y SUS VARIACIONES

TIJERAS

ELEVACIÓN LATERAL (ABD)

ELEVACIÓN POSTERIOR (EXT)

ELEVACIÓN FRONTAL (FLEX)

ELEVACIÓN TALONES



EJERCICIOS PARA EXTREMIDADES SUPERIORES

EMPUJE DE tfOMBRO

**VUELOS (FRONTALES
-LATERALES-
POSTERIORES)**

**ROTACIÓN INT -EXT
tfOMBRO**

EXT tfOMBRO

**FLEXIÓN CODOS -
EXTENSIÓN DE
CODOS**

**ABDUCCION,
ADDUCION
tfORIZ ONTAL**



EJERCICIOS PARA EL CORE

FLEXIÓN TRONCO Y SUS VARIANTES

FLEXIÓN LATERAL

ACTIVACIÓN DEL CENTRO



El deporte
es de todos

Mindeporte

EJERCICIOS FUNCIONALES

Sentado elevación
pélvica alternando
brazos

Tijeras con rotación
de torso

Estabilidad unipodal
flexión y elevación
de brazo



ELEMENTOS DE CARGA EXTERNA



El deporte
es de todos

Mindeporte

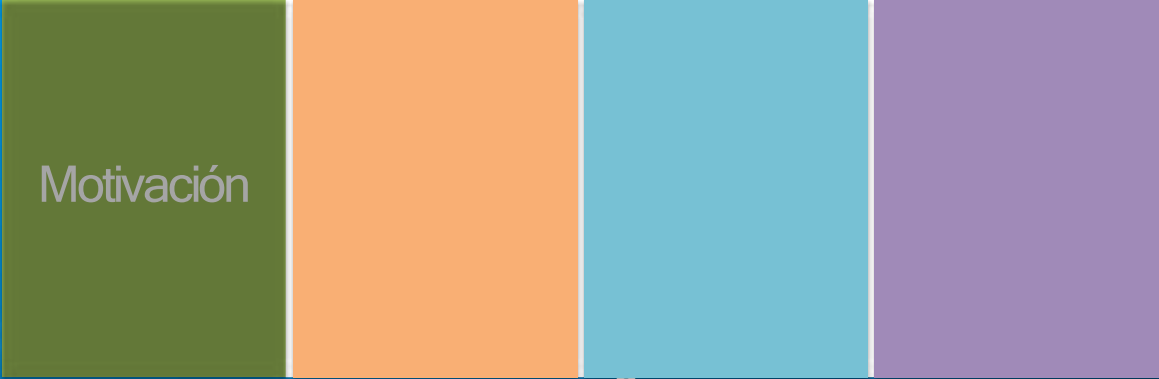
ORDEN DE LOS EJERCICIOS

Se deben realizar los ejercicios de músculos grandes a músculos pequeños

Es recomendable alternar un grupo muscular grande con uno pequeño para brindar periodos de descanso en caso de realizar circuitos o series combinadas



LA MÚSICA



Motivación



El deporte
es de todos

Mindeporte

ESTRUCTURA MUSICAL



RITMOS DE EJECUCIÓN CON MÚSICA

Realizar los movimientos al ritmo de la música
(Fase concéntrica- Fase excéntrica)

Usar los ritmos de ejecución para dar variedad a la sesión (1:1;2:2; 3:1;4:4)

Dar variedad a la sesión usando música continua o por pistas (tracks)

Usar música moderna y con fácil reconocimiento del beat



RITMOS DE EJECUCIÓN

Ritmos de ejecución en la sesión de estimulación muscular se utiliza de la siguiente forma:

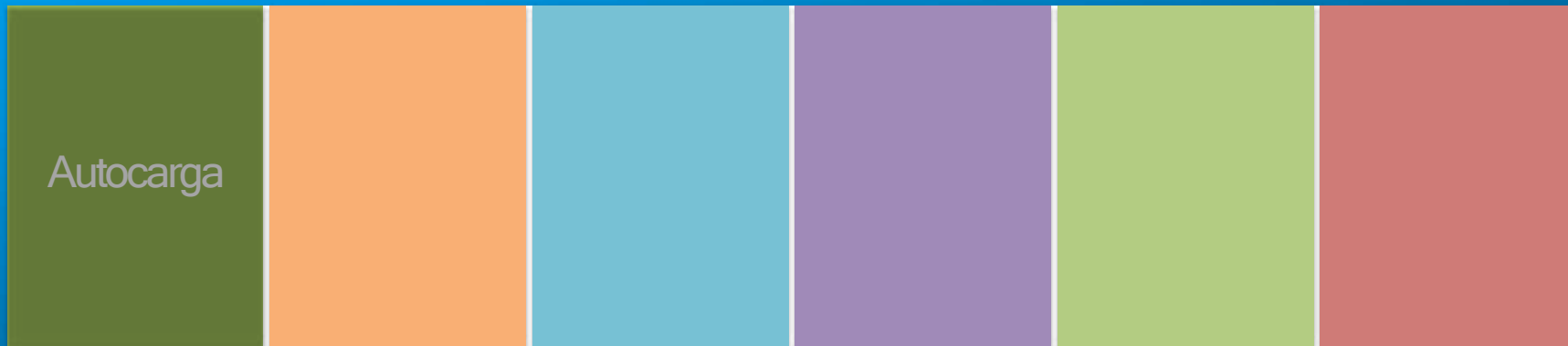
- Tempo:
- BEAT
- 135 - 140

11	4-4
3-1	2-2
13	17

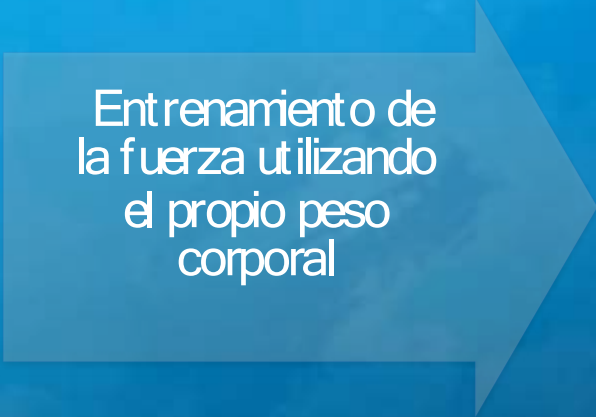


MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

PARA DAR VARIABILIDAD

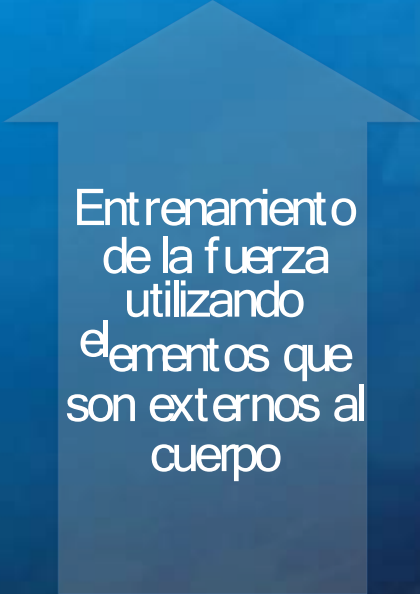


AUTO CARGA



Entrenamiento de
la fuerza utilizando
el propio peso
corporal

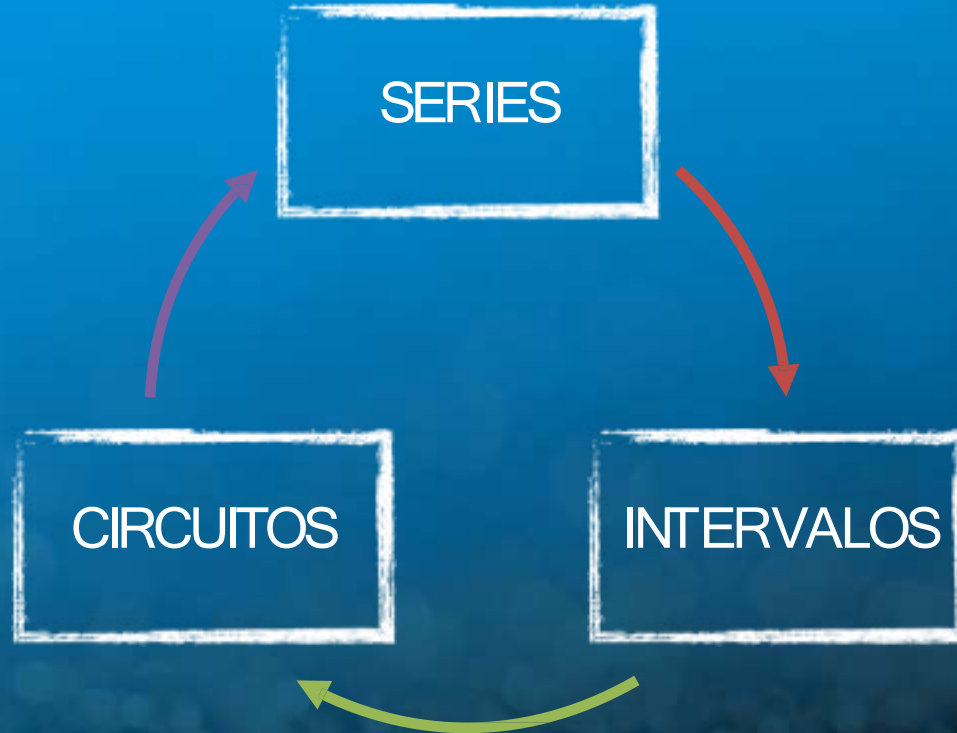
CARGA EXTERNA



Entrenamiento
de la fuerza
utilizando
elementos que
son externos al
cuerpo



MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO



ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS

1-1
(20 seg - 20 seg)



1-2
(1min - 1min)



2-1
(1min - 30 seg)



ENTRENAMIENTO EN SERIES

Pista 1:
Extremidades
inferiores
(3 -4 min)



Pista 2 :
Extremidades
superiores
(3-4 min)



Pista 3 :
Centro
(3-4 min)



ENTRENAMIENTO POR CIRCUITOS



GRACIAS



El deporte
es de todos

Mindeporte