



HERRAMIENTA 1. **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**



HERRAMIENTA 1

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- a. Definición de entrenamiento funcional.
- b. ¿Cómo se elabora un programa de entrenamiento funcional?
- c. Entrenamiento del día.
- d. Fases del entrenamiento del día (EDD).

a. Definición de entrenamiento funcional.

El entrenamiento funcional es aquel que incorpora habilidades motrices como el equilibrio, la coordinación, la agilidad y el entrenamiento propioceptivo. Además, desarrolla y mejora los patrones de movimiento, las habilidades ocupacionales o uno o más componentes del estado físico (fuerza, cardiorrespiratorio, flexibilidad, resistencia muscular)¹.

A partir de la definición de entrenamiento funcional, organizamos el proceso estructurado de entrenamiento por medio de un programa. A continuación, el paso a paso para lograrlo:



b. ¿Cómo se elabora un programa de entrenamiento funcional?



- Lo planeamos con una duración de entre tres y doce meses, máximo. Si es necesario, de acuerdo a la dinámica que se presente, ajustaremos el tiempo de la implementación.
- Esta duración nos permitirá organizar mejor la propuesta de entrenamiento. Para lo cual, debemos considerar la progresión e individualidad de la población y la frecuencia estimada por semana. Para este tipo de entrenamiento, recomendamos un mínimo de tres (3) veces a la semana para obtener mayores beneficios.
- En cada una de las sesiones debemos aplicar los principios del entrenamiento, métodos² y medios³ de acuerdo con la organización que se establezca y los objetivos trazados.
- La progresión y adaptación del programa de entrenamiento funcional la realizaremos de acuerdo con los objetivos trazados inicialmente y las condiciones de cada participante.
- Sugerimos que todos los integrantes del grupo desarrollen el plan de entrenamiento desde el inicio y completen el proceso de entrenamiento.

1. Garber, Carol Ewing Ph.D., FACSM, (Chair); Blissmer, Bryan Ph.D.; Deschenes, Michael R. PhD, FACSM; Franklin, Barry A. Ph.D., FACSM; Lamonte, Michael J. Ph.D., FACSM; Lee, I-Min M.D., Sc.D., FACSM; Nieman, David C. Ph.D., FACSM & Swain, David P. Ph.D FACSM. (July 2011). "Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults, Medicine & Science in Sports & Exercise". Volumen 43, Issue 7. Págs. 1334-1359, doi: 10.1249/MSS.Ob013e318213fefb

2. Métodos: Estos pueden ser el continuo, el interválico, repeticiones, fraccionado, hitt, entre otros (Vinuesa & Vinuesa, 2016).

3. Los medios de entrenamiento son el aparato o medida que apoya el desarrollo del entrenamiento se ajustan constantemente al contenido y contribuyen a su realización. Estos pueden ser aspectos de organización (instalaciones), de información (medio audiovisuales, explicación del movimiento) y de equipamientos (mancuernas, barras, chalecos, etc.). (Carrasco, s. f.).

https://www.academia.edu/27087756/TEOR%C3%8DA_Y_PR%C3%81CTICA_DEL_ENTRENAMIENTO_DEPORTIVO

c. Entrenamiento del día

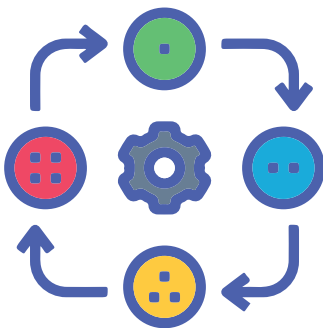


El programa de entrenamiento está compuesto por múltiples sesiones individuales denominadas entrenamiento del día (EDD), concepto adaptado del inglés workout of the day (WOD). Este tipo de entrenamiento se realiza día a día y debería ser diferente en cada sesión, pues tiene como principio la variedad. La combinación de diferentes ejercicios, series, repeticiones, elementos y modalidades da una posibilidad interminable de combinaciones para los entrenamientos, por ello, pueden ser adaptado para diferentes niveles. A continuación, se mencionan algunos aspectos generales que debemos tener en cuenta:

- El entrenamiento del día tendrá una duración de entre 30 y máximo 60 minutos, de acuerdo con el método a implementar y los objetivos propuestos.
- Este entrenamiento será de intensidad moderada a vigorosa. Utilicemos algún mecanismo para monitorear la intensidad de los participantes (escala de autopercepción o monitores cardíacos, entre otros).
- Planeemos estos entrenamientos con base en la condición física de cada persona (nivel principiante, intermedio y avanzado) y el curso de vida (joven, adulto y persona mayor).
- Cada entrenamiento debe estructurarse según la progresión establecida en términos de los movimientos seleccionados, el volumen y su intensidad.

En todos los entrenamientos del día conservemos una estructura similar, atendiendo a las anteriores recomendaciones y con una estructura por fases, para así reducir el riesgo de lesión. Describimos tal estructura a continuación:

d. Fases del entrenamiento del día:



La fase inicial / calentamiento debe:

- Durar de 5 a 10 minutos de acuerdo con el método de entrenamiento.
- Presentar el entrenamiento del día y sus objetivos.
- Aumentar la temperatura del centro del cuerpo (activación).
- Preparar a los participantes para tolerar la intensidad del entrenamiento en la fase central.
- Permitir a quien dirige la actividad evaluar la capacidad para las modificaciones de ejercicios.



Skill. Fase de preparación.
(Técnica, consistencia e intensidad) debe:

- Durar de 10 a 15 minutos y de acuerdo con la planeación del entrenamiento del día.
- Preparar los elementos, herramientas y definir el lugar: peso libre, parques biosaludables y trayectos o desplazamientos a utilizar en el entrenamiento del día.
- Enseñar a las personas cómo trabajar el movimiento o ejercicio de acuerdo con la capacidad física de cada persona (técnica).
- Incluir las progresiones de los ejercicios y movimientos planeados de acuerdo con la condición física de cada persona (intensidad).
- Ofrecer a los participantes la posibilidad de desarrollar y refinar las habilidades requeridas para el entrenamiento.
- Permitir a quien lidera la estrategia corregir la técnica y ejecución del movimiento (consistencia).
- Compartir una descripción de los estándares de rango de movimiento.



La fase central debe:

- Durar de 15 a 30 minutos de acuerdo con el método de entrenamiento.
- Incluir los ejercicios o movimientos trabajados en la fase de skill, haciendo énfasis en un mayor esfuerzo.
- Utilizar métodos de entrenamiento específicos y planeados.
- Incluir opciones de modificación de los ejercicios que sean adecuadas para todos los participantes.
- Permitir a los participantes alcanzar el nivel de intensidad propuesto.
- Desafiar el nivel actual de condición física del participante.
- Incluir correcciones de la técnica y ejecución de movimiento.



La fase final debe:

- Durar de 5 a 10 minutos.
- Permitir que la frecuencia cardíaca y respiratoria disminuya.
- Propiciar que el participante identifique su progreso.
- Incluir prácticas de recuperación física, refinamiento de habilidades adicionales o educar de acuerdo con lo observado durante el entrenamiento.