

Resumen

El entrenamiento funcional, es un tipo de entrenamiento que busca mejorar el rendimiento deportivo, a través de una serie de ejercicios y actividades que se adaptan a los movimientos corporales naturales que realiza el ser humano en su vida diaria. Al introducir un modelo de acondicionamiento físico funcional en la planificación del entrenamiento y a su vez aplicarlo con los deportistas permite crear modificaciones favorables dentro de sus capacidades y habilidades físicas deportivas. Es por ello que el propósito de esta investigación es implementar una propuesta de entrenamiento funcional tomando en cuenta ejercicios que permiten tonificar los músculos y además incrementar las habilidades motrices de los deportistas infantiles y juveniles del Club de natación Educoach. Esta investigación es de tipo cuasi-experimental, estudiando a 15 nadadores de mencionadas categorías, a quienes se les aplicó cuatro pruebas que permiten evaluar su condición física, entre las capacidades evaluadas se encuentran la; fuerza, resistencia y potencia. Tras diseñarse y aplicarse varias sesiones de entrenamiento funcional durante un periodo de cuatro meses se evidencio que incrementó significativamente el rendimiento deportivo de cada uno de los nadadores. De esta manera se muestra cómo un adecuado proceso de entrenamiento por medio de la aplicación de ejercicios funcionales permite a los nadadores ampliar y mejorar su repertorio motriz, para así objetivamente conseguir logros deportivos.

Palabras clave: entrenamiento funcional, rendimiento deportivo, condición física, capacidades físicas.

Abstract

Functional training is a type of training that seeks to improve sports performance, through a series of exercises and activities that adapt to the natural body movements that human beings perform in their daily lives. By introducing a functional physical conditioning model in training planning and at the same time applying it with athletes, it allows creating favorable modifications within their sport's physical capabilities and abilities. That is why the purpose of this research is to implement a functional training proposal taking into account exercises that allow to tone the muscles and also increase the motor skills of the children and youth athletes of the Educoach Swimming Club. This research is of a quasi-experimental type, studying 15 swimmers from the aforementioned categories, to whom four tests were applied to evaluate their physical condition, among the abilities evaluated are; strength, endurance and power. After designing and applying several functional training sessions over a period of four months, it was evident that the sports performance of each of the swimmers was significantly increased. In this way, it is shown how an adequate training process through the application of functional exercises allows swimmers to expand and improve their motor repertoire, in order to objectively achieve sporting achievements.

Keywords: functional training, sports performance, physical condition, physical capacities.