



IdaClass

CURSO DE
FUNCIONAL
Advanced Cross & HIIT

CLASE N°1

Historia del Entrenamiento Funcional
Profesor Luis Camara

• HISTORIA MAS RECIENTE DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL •

Como en muchas disciplinas, la historia del entrenamiento funcional viene de mucho más atrás de lo que nos imaginamos. Si tenemos en cuenta que este tipo de rutina de ejercicios busca replicar movimientos “funcionales” o de uso común, podemos imaginar que se aplica hace mucho tiempo atrás. Es probable que las culturas más antiguas de nuestra civilización incluyeran alguno de estos movimientos dentro de su preparación. De todas maneras, existe un punto en común al hablar de su origen.

• GRECIA •

Tal fue la importancia que los griegos dieron a la actividad física, que sus escuelas se denominaron gimnasios, donde a la vez se instruían en las ciencias, la cultura, la política y las relaciones sociales, se dedicaba un gran tiempo a la actividad física. De ahí surgieron conceptos como: “un alma de oro y un cuerpo de hierro”, “educación integral, física, intelectual y moral”. En este sentido, y con el propósito de que sus ciudadanos alcanzaran la belleza y la perfección del cuerpo y el alma, la escuela dejaba la educación en manos de los maestros en gramática, en música, en gimnasia. Esa era la relevancia de las prácticas físicas en el contexto del pensamiento filosófico de la época.

• ROMA •

La cultura romana en general y el pensamiento acerca de la relación cuerpo-alma en particular, se ven como una prolongación del carácter helenístico del Imperio. La juventud romana realizaba su actividad física en la plaza de armas y existía un programa dictado por las necesidades militares. La natación era parte de las prácticas obligatorias de los soldados y el remo pasó a formar parte de las actividades físicas ante las Guerras Púnicas, cuando se vieron obligados a armar la flota. Esta práctica corporal se convirtió en el espectáculo, evolucionando hacia enormes Naumaquias, consistentes en un simulacro de combate naval, celebrado en el estanque, que podía ser construido especialmente para el evento, o bien, constituido por la pista del anfiteatro que se inundaba.

• PREHISTORIA •

La evolución del entrenamiento se remonta a los orígenes del hombre, quién para subsistir, se enfrentaba continuamente a situaciones adversas. Los hombres prehistóricos realizaban la actividad muscular por medio de ejercicios utilitarios, indispensables para la vida, como eran: la caza, pesca y uso de útiles y armas rudimentarias, los mismos ejercicios que se siguen practicando en la actualidad, aunque sistematizados y con técnicas y tácticas adecuadas.

• ORIGEN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONA. •

El entrenamiento funcional realmente fue creado por los rusos en 1920 con el pensamiento y la filosofía original, pero fue retomado de manera global por un fisioterapeuta y un preparador físico en Estados Unidos en los 80. Su idea fue mezclar dos aspectos:

- 1-. **Disminuir las lesiones que los equipos representativos presentaban**
- 2.- **Prevenir las lesiones aun entrenando a un nivel muy alto.**

Con el paso de los años muchas personas han dado su grano de arena a la mezcla y hasta el 2010, este tipo de entrenamiento ha ocupado un puesto muy popular y hay muchas versiones y variaciones. Personas como el Coach Mike Boyle han desarrollado un sistema muy complejo para aplicar estos conceptos a cualquier tipo de persona, ya sean atleta o personas sedentarias.



• ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL? •

A partir de los movimientos naturales incluidos en esta metodología, a lo largo de la historia del entrenamiento funcional lo que se ha buscado es mejorar la capacidad física de las personas. Esto se realiza trabajando los músculos de todo el cuerpo sin descuidar el core, la zona abdominal, para evitar las lesiones en la columna vertebral. Además, los límites de peso que se suelen colocar no son tan exigentes para las articulaciones como otras disciplinas.



IdaClass

¡MUCHAS GRACIAS!