



Código: 57608
Curso: Curso Superior en Entrenamiento Funcional
Modalidad: DISTANCIA
Duración: 200h.

Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología a distancia/online. Este sistema de enseñanza está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. También permite el acceso al curso a aquellas personas que viven en zonas rurales y que tienen interés en continuar formándose.

El alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Se dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado, se exigirá un mínimo de 50% del total de las respuestas acertadas. Durante todo el transcurso de la formación, dispondrá de la atención de los tutores, así como la posibilidad de realizar consultas a través de la plataforma de teleformación para cursos online. Entre el material entregado en este curso, se adjunta un documento llamado *Guía didáctica del alumno* donde aparece el horario de tutorías y demás información relevante.

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad elegida y de las horas de formación. La titulación será remitida por correo una vez corregido su examen, o puesta a su disposición en la plataforma de teleformación una vez finalizado el curso.

Profesorado, medios y titulación

Nuestro centro de formación ha sido fundado en 1996 y en la actualidad, tiene presencia a nivel nacional disponiendo de una plantilla de más de 800 docentes entre personal laboral y freelance. Todos ellos son especialistas en diferentes familias profesionales y les acreditan los numerosos cursos que han impartido para nuestro grupo empresarial. Entre nuestro staff de formadores se encuentran ingenieros, arquitectos, economistas, informáticos, publicistas, diseñadores, médicos, enfermeros, veterinarios, fisioterapeutas, psicólogos, sociólogos, periodistas, filólogos, abogados, cocineros, licenciados en administración de empresas, licenciados en actividades físicas y deportivas, jardineros, peluqueros, educadores sociales, etc.

En todos nuestros cursos, independientemente de la metodología, se ponen a disposición del alumno los medios y materiales docentes necesarios para el desarrollo del mismo.

En los cursos en modalidad e-learning, las consultas y tutorías se pueden realizar a través de teléfono, email y la propia plataforma de teleformación.

En cuanto a la titulación, mostramos a continuación, el modelo de diploma que obtendrás a la finalización del curso:



Requisitos previos

No hay requisitos previos, ni formativos ni profesionales.

Salidas profesionales

Este curso está específicamente diseñado para incrementar la cualificación profesional en la familia o sector correspondiente.

Objetivos

Este pack de materiales capacitan al alumno para realizar entrenamientos funcionales. Debemos saber que el entrenamiento funcional debe integrar todos los aspectos del movimiento humano, debido a que se basa sobre todo en el trabajo de la fuerza funcional, la cual es la fuerza que involucra a todo el cuerpo y no a un grupo aislado de músculos. Se trata de la fuerza que se utiliza en los deportes y también en la vida cotidiana.

Contenidos

MÓDULO 1. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal

- Lateralidad
- Actitud
- Respiración
- Relajación
- Orientación espacial
- Estructuración y organización espacial
- Orientación temporal
- Ritmo
- Estructuración temporal

Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests

- Tests de orientación
- Tests de lateralidad
- Tests de esquema corporal
- Tests de percepción
- Tests de organización temporal
- Pruebas de coordinación óculo-segmentaria
- Pruebas de coordinación dinámico-general
- Pruebas de equilibrio estático y dinámico
- Pruebas de habilidades acuáticas básicas: respiración, flotación, estabilidad y movimiento en el medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

Conceptos de medida y evaluación

Necesidad de evaluar la aptitud física

Ámbitos de la evaluación de la aptitud física

Dificultades para evaluar la aptitud física

Requisitos de los test de la evaluación de la condición física

- Validez
- Fiabilidad
- Precisión
- Especificidad
- Interpretación: facilidad y objetividad
- Confidencialidad

Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Biotipología: clasificaciones

- Kretschmer
- Sheldon

Antropometría y cineantropometría

Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas

- Protocolos
- Mediciones e índices antropométricos y de robustez
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos y aparatos de medida

Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física

Modelos de composición corporal

- Modelo bicompartimental (tradicional)
- Modelo tricompartmental

Composición corporal y salud

- Índice de masa corporal: Talla - peso - circunferencias - pliegues cutáneos
- Determinación del % de grasa corporal
- Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
- Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
- Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios

Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos

- Pliegues a medir
- Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
- Colaboración con técnicos especialistas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Fundamentos biológicos

Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito deportivo

Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica

- Protocolos
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos y aparatos de medida

Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia

- Protocolos
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos y aparatos de medida

Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular

- Protocolos
- Aplicación autónoma
- Colaboración con técnicos especialistas
- Instrumentos y aparatos de medida

Análisis y comprobación de los resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Desarrollo evolutivo

- Características de las distintas etapas en relación con la participación
- Bases de la personalidad
- Psicología del grupo
- Individuo y grupo
- Grupo de pertenencia y grupo de referencia
- Calidad de vida y desarrollo personal
- Necesidades personales y sociales
- Motivación
- Actitudes

Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva

- Socialización
- Necesidades personales y sociales
- La decisión inicial de participar en una actividad
- Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación
- Calidad de vida y desarrollo personal
- El fitness fenómeno sociológico, la SEP como centro de relación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza

- Sobrecarga progresiva
- Especificidad
- Variación
- Impacto del aumento inicial de fuerza

Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente

- Sesión de entrenamiento
- Fases de una sesión de entrenamiento
- Objetivos de la sesión de entrenamiento
- Tipos de sesiones de entrenamiento

Valoración y eliminación de factores de riesgo

Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM)

Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas: potenciación de la elasticidad muscular y amplitud de movimientos

- Tipos de equilibrio
 - Factores condicionantes del equilibrio
- Desarrollo de los grandes grupos musculares

- Tejido muscular
- Clasificación muscular
- Acciones musculares

Equilibrio músculos agonistas-antagonistas

Interpretación y selección de los ejercicios adecuados a partir del programa de entrenamiento de referencia

- Programación del proceso de entrenamiento

Elección del orden de los distintos ejercicios

- Tipos de actividad física

Interpretación y selección de los factores de entrenamientos adecuados: intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento (carácter del esfuerzo, velocidad de ejecución, pausas de recuperación...) a partir del programa de entrenamiento de

referencia

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Componentes del servicio de atención al cliente: Cortesía, credibilidad, comunicación, accesibilidad, comprensión, profesionalismo, capacidad de respuestas, fiabilidad

- Ética profesional
- Calidad del servicio al cliente

Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento

- Interpretación del programa de entrenamiento de referencia
- Principios metodológicos fundamentales
- Introducción y desarrollo de sesión
- Sistemas de instrucción

Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional

- Recursos y métodos para dinamizar las actividades de la sesión
- Técnicas de comunicación para el profesional: comunicación verbal y gestual
- Habilidades sociales
- Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo
- Empatía y establecimiento de metas
- Métodos para motivar a un cliente: logros y automotivación
- El papel de la música en las sesiones de entrenamiento funcional

Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios: elementos críticos de la técnica de ejecución-errores más frecuentes

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento funcional

- Necesidad de evaluar la aptitud física
- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física

Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento funcional

- Planificación del entrenamiento

Periodicidad de los controles

- Feedback al usuario. Tipos de feedback
- Detección de errores y feedback suplementario del técnico
- Evaluación del programa: evaluación del proceso y evaluación del resultado
- Ajustes necesarios del programa

UNIDAD DIDÁCTICA 9. UNIDAD DIDÁCTICA 9. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

El estilo de vida. Concepto y tipos

Estilo de vida y salud: concepto y componentes de la salud

Hábitos saludables- conductas protectoras de la salud

- Higiene individual y colectiva
- Ejercicio físico
- Alimentación: concepto de alimentación y nutrición, nutrientes, importancia de la alimentación, composición de los alimentos, principios inmediatos, necesidades calóricas, vitaminas y clasificación, minerales, agua, recomendaciones RDA, dieta mediterránea, situación actual, consecuencia de una alimentación no saludable, trastornos alimentarios

Hábitos no saludables-conductas de riesgo para la salud

- Tabaco, alcohol, drogas
- Sedentarismo

Salud percibida. Relación con el ejercicio físico

- En el sistema cardio-respiratorio
- Procesos metabólicos
- En nuestros músculos y huesos
- Procesos psicológicos
- Contra el envejecimiento
- Podemos resumir los beneficios del ejercicio físico

La relación trabajo/descanso

Aspectos psicológicos

Instrumentos de evaluación de la calidad de vida: cuestionarios y entrevistas

Medidas complementarias al programa de entrenamiento

- Ayudas psicológicas
- Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos
- Ayudas fisiológicas
- Ayudas nutricionales: reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física, los alimentos funcionales, otras
- Ayudas a ganar y perder peso: dietas hipo e hiper calóricas, suplementos dietéticos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Bases biológicas de la recuperación

- Tipos de regeneración

Clasificación de medios y métodos de recuperación

Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos

- Recuperación del oxígeno
- Recuperación de niveles de mioglobina
- Recuperación de reservas musculares de fosfato de creatina
- Eliminación del lactato muscular
- Recuperación de glucógeno muscular y hepático

Medios y métodos de recuperación, intra e inter sesión

- Físicos: masaje, sauna, baños de contraste, agua fría, hidromasaje, otros
- Fisioterapéuticos: electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea, estimulación eléctrica muscular, otros

UNIDAD DIDÁCTICA 11. NECESIDADES ESPECIALES EN RELACIÓN A LA AUTONOMÍA PERSONAL