

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# Entrenamiento Funcional

## Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

## Objetivos:

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:

### 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



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



- 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



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



- Modelo bicompartimental (tradicional)
  - Modelo tricompartimental
- 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



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



- 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



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



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