

Sistemas y Métodos de Entrenamiento

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

- Conocer las habilidades motrices básicas en el entrenamiento deportivo.
- Aplicar los principios generales de los test, pruebas y cuestionarios de evaluación de la condición física, biológica y motivacional.
- Conocer los conceptos claves en el entrenamiento funcional.

Contenidos:

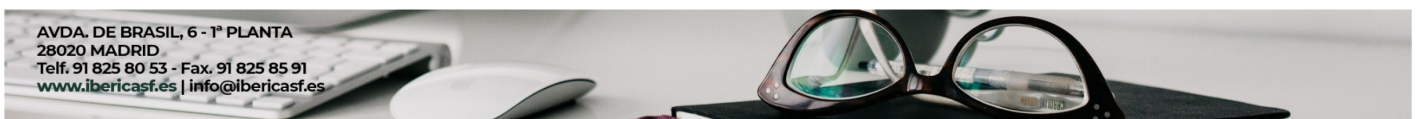
UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

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

