



# **Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico**



*Working*

Formación Integral S.L.

[www.workingformacion.com](http://www.workingformacion.com)

# OBJETIVOS

Si desea ser un experto en temas de ejercicios físicos y quiere aprender las técnicas para ser un profesional en entrenamiento funcional este es su momento, con el Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico podrá adquirir las técnicas necesarias para realizar esta labor de la mejor manera posible. El entrenamiento funcional es aquel que le prepara para que el cuerpo sea capaz de moverse y funcionar de manera más eficaz en cualquier situación, ya que tiene en cuenta las diferentes zonas de trabajo y tipos de músculo, por ello este Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico le enseña a tener en cuenta todos los aspectos importantes del entrenamiento funcional como la respiración, equilibrio motivación etc.

# CONTENIDOS

## 1. MÓDULO 1. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
2. Lateralidad
3. Actitud
4. Respiración
5. Relajación
6. Orientación espacial
7. Estructuración y organización espacial
8. Orientación temporal
9. Ritmo
10. Estructuración temporal
11. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests
12. Tests de orientación
13. Tests de lateralidad
14. Tests de esquema corporal
15. Tests de percepción
16. Tests de organización temporal
17. Pruebas de coordinación óculo-segmentaria
18. Pruebas de coordinación dinámico-general
19. Pruebas de equilibrio estático y dinámico
20. 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**

1. Conceptos de medida y evaluación
2. Necesidad de evaluar la aptitud física
3. Ámbitos de la evaluación de la aptitud física
4. Dificultades para evaluar la aptitud física
5. Requisitos de los test de la evaluación de la condición física
6. Validez
7. Fiabilidad
8. Precisión
9. Especificidad
10. Interpretación: facilidad y objetividad
11. Confidencialidad
12. Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

1. Biotipología: clasificaciones
2. Kretschmer
3. Sheldon
4. Antropometría y cineantropometría
5. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
6. Protocolos
7. Mediciones e índices antropométricos y de robustez
8. Aplicación autónoma
9. Colaboración con técnicos especialistas
10. Instrumentos y aparatos de medida
11. Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física
12. Modelos de composición corporal

13. Modelo bicompartimental (tradicional)
14. Modelo tricompartmental
15. Composición corporal y salud
16. Índice de masa corporal: Talla - peso -  
circunferencias - pliegues cutáneos
17. Determinación del % de grasa corporal
18. Determinación del patrón de distribución de la grasa  
corporal
19. Determinación de la masa y la densidad ósea en  
poblaciones de riesgo
20. Valores de referencia de composición corporal en  
distintos tipos de usuarios
21. Determinación de la composición corporal mediante  
los pliegues cutáneos
22. Pliegues a medir
23. Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de  
datos
24. Colaboración con técnicos especialistas

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

1. Fundamentos biológicos
2. Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito  
deportivo
3. Tests de campo para la determinación de la Resistencia  
aeróbica
4. Protocolos
5. Aplicación autónoma
6. Colaboración con técnicos especialistas
7. Instrumentos y aparatos de medida
8. Tests de campo para la determinación de la Fuerza  
Resistencia
9. Protocolos
10. Aplicación autónoma
11. Colaboración con técnicos especialistas

12. Instrumentos y aparatos de medida
13. Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular
14. Protocolos
15. Aplicación autónoma
16. Colaboración con técnicos especialistas
17. Instrumentos y aparatos de medida
18. Análisis y comprobación de los resultados

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

1. Desarrollo evolutivo
2. Características de las distintas etapas en relación con la participación
3. Bases de la personalidad
4. Psicología del grupo
5. Individuo y grupo
6. Grupo de pertenencia y grupo de referencia
7. Calidad de vida y desarrollo personal
8. Necesidades personales y sociales
9. Motivación
10. Actitudes
11. Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva
12. Socialización
13. Necesidades personales y sociales
14. La decisión inicial de participar en una actividad
15. Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación
16. Calidad de vida y desarrollo personal
17. El fitness fenómeno sociológico, la SEP como centro de relación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

1. Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza
2. Sobrecarga progresiva
3. Especificidad
4. Variación
5. Impacto del aumento inicial de fuerza
6. Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
7. Sesión de entrenamiento
8. Fases de una sesión de entrenamiento
9. Objetivos de la sesión de entrenamiento
10. Tipos de sesiones de entrenamiento
11. Valoración y eliminación de factores de riesgo
12. Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM)
13. Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas: potenciación de la elasticidad muscular y amplitud de movimientos
14. Tipos de equilibrio
15. Factores condicionantes del equilibrio
16. Desarrollo de los grandes grupos musculares
17. Tejido muscular
18. Clasificación muscular
19. Acciones musculares
20. Equilibrio músculos agonistas-antagonistas
21. Interpretación y selección de los ejercicios adecuados a partir del programa de entrenamiento de referencia
22. Programación del proceso de entrenamiento
23. Elección del orden de los distintos ejercicios
24. Tipos de actividad física
25. 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

# MODALIDAD

## METODOLOGÍA

Online. Se entrega el material a través de nuestra plataforma virtual homologada. Contará con acceso a la misma las 24 horas al día los 365 días a la semana.

<http://cursosonline.workingformacion.com>

## DURACIÓN

60 horas.

## IMPARTIDO POR

Tutor experto en la materia. Contará con apoyo a través de nuestra plataforma en todo momento.

Al finalizar el curso se hará entrega de un  
**DIPLOMA HOMOLOGADO**





*Working*

Formación Integral S.L.

Paseo Rosales 32, local 9 50008 Zaragoza  
976 242 109 - info@workingformacion.com

[www.workingformacion.com](http://www.workingformacion.com)

