



# Curso Superior en Entrenamiento Funcional



*Working*

Formación Integral S.L.

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

# 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

## 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

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

1. Componentes del servicio de atención al cliente: Cortesía, credibilidad, comunicación, accesibilidad, comprensión, profesionalismo, capacidad de respuestas, fiabilidad
2. Ética profesional
3. Calidad del servicio al cliente
4. Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento
5. Interpretación del programa de entrenamiento de referencia
6. Principios metodológicos fundamentales
7. Introducción y desarrollo de sesión
8. Sistemas de instrucción
9. Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional
10. Recursos y métodos para dinamizar las actividades de la sesión
11. Técnicas de comunicación para el profesional: comunicación verbal y gestual
12. Habilidades sociales
13. Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo
14. Empatía y establecimiento de metas
15. Métodos para motivar a un cliente: logros y automotivación
16. El papel de la música en las sesiones de entrenamiento funcional
17. 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**



1. Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento funcional
2. Necesidad de evaluar la aptitud física
3. Ámbitos de la evaluación de la aptitud física
4. Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento funcional
5. Planificación del entrenamiento
6. Periodicidad de los controles
7. Feedback al usuario. Tipos de feedback
8. Detección de errores y feedback suplementario del técnico
9. Evaluación del programa: evaluación del proceso y evaluación del resultado
10. Ajustes necesarios del programa

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

1. El estilo de vida. Concepto y tipos
2. Estilo de vida y salud: concepto y componentes de la salud
3. Hábitos saludables- conductas protectoras de la salud
4. Higiene individual y colectiva
5. Ejercicio físico
6. 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
7. Hábitos no saludables-conductas de riesgo para la salud
8. Tabaco, alcohol, drogas
9. Sedentarismo
10. Salud percibida. Relación con el ejercicio físico
11. En el sistema cardio-respiratorio
12. Procesos metabólicos

13. En nuestros músculos y huesos
14. Procesos psicológicos
15. Contra el envejecimiento
16. Podemos resumir los beneficios del ejercicio físico
17. La relación trabajo/descanso
18. Aspectos psicológicos
19. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida: cuestionarios y entrevistas
20. Medidas complementarias al programa de entrenamiento
21. Ayudas psicológicas
22. Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos
23. Ayudas fisiológicas
24. Ayudas nutricionales: reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física, los alimentos funcionales, otras
25. Ayudas a ganar y perder peso: dietas hipo e hiper calóricas, suplementos dietéticos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

1. Bases biológicas de la recuperación
2. Tipos de regeneración
3. Clasificación de medios y métodos de recuperación
4. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
5. Recuperación del oxígeno
6. Recuperación de niveles de mioglobina
7. Recuperación de reservas musculares de fosfato de creatina
8. Eliminación del lactato muscular
9. Recuperación de glucógeno muscular y hepático
10. Medios y métodos de recuperación, intra e inter sesión
11. Físicos: masaje, sauna, baños de contraste, agua fría, hidromasaje, otros

12. 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**

1. Tipologías más usuales de limitaciones en la autonomía personal
2. Por edad
3. Por limitaciones sensoriales
4. Por enfermedad o lesión: procesos de recuperación
5. Por discapacidad: tipos de discapacidad con posibilidad de atención en una SEP
6. Interpretación y dinamización de programas de entrenamiento dirigidos a usuarios con necesidades especiales y/o limitaciones en su autonomía personal
7. Adaptación física a usuarios con necesidades especiales y limitaciones en su autonomía personal
8. Adaptación física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores
9. Técnicas de comunicación para necesidades especiales
10. La comunicación para necesidades especiales

# 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

300 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)

