

# Curso Superior en Entrenamiento Funcional

## Curso Superior en Entrenamiento Funcional

**Duración:** 100 horas

**Precio:** consultar euros.

**Modalidad:** A distancia

**Metodología:**

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno 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 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.


© icaformación2026

## Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

## Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.





© icaformación2026

## Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

## Programa del curso:

### 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


© icaformación2026

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 tricompartimental
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


© icaformación2026

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 ejercicios para el entrenamiento (carácter del

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

1. Competencias del servicio de atención al cliente: Cortesía, credibilidad, comunicación, accesibilidad, comprensión, profesionalismo, capacidad de
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. Ejecución, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios: elementos críticos de la técnica de

## 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


© icaformación2026

## 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: necesidades de energía y nutrientes, ingesta de alimentos, RDA, dieta mediterránea, pirámide nutricional, otras
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, ultrasonidos, corrientes de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea, 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. Preparación 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



© icaformación2026