

Monitor de Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento

Monitor de Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento

Duración: 200 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

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. SALUD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. - Mecánica del movimiento
3. Fundamentos anatómicos del movimiento
4. - Planos, ejes y articulaciones
5. - Fisiología del movimiento
6. - Preparación y gasto de la energía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO Y FISIOLOGÍA MUSCULAR

1. Morfología y fisiología del sistema óseo
2. Desarrollo óseo
3. Sistema óseo
4. Articulaciones y movimientos
5. Tejido muscular
6. Clasificación muscular
7. Acciones musculares
8. Ligamentos y tendones
9. Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO

© icaformación2026

1. Sistema energético. ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
3. Sistema anaeróbico aláctico/láctico
4. Sistema aeróbico y oxidativo
5. Ejercicio físico
6. - Clasificación
7. - Efectos fisiológicos del ejercicio
8. - Fases del ejercicio
9. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
10. - Adaptaciones metabólicas
11. - Adaptaciones circulatorias
12. - Adaptaciones cardíacas
13. - Adaptaciones respiratorias
14. - Adaptaciones en sangre
15. - Adaptaciones en el medio interno
16. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
17. - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Estilo de vida y salud. Concepto y componentes
2. Hábitos saludables. Conductas protectoras de la salud
3. - Higiene individual y colectiva
4. - Ejercicio físico
5. - Dieta equilibrada
6. Hábitos no saludables. Conductas de riesgo para la salud
7. - Tabaco, alcohol y drogas
8. - Sedentarismo
9. Relación trabajo/descanso
10. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamiento
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
5. - Paro respiratorio
6. - Paro cardíaco
7. Crisis convulsiva
8. Hemorragias
9. - Hemorragia externa
10. - Hemorragia interna
11. Heridas
12. Fracturas y luxaciones
13. - Inmovilización de fracturas
14. - Esguinces
15. - Rotura de ligamentos

16. - Contusión
17. - Luxación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LESIONES. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Lesiones deportivas frecuentes
2. - Lesiones en los tendones
3. - Lesiones articulares
4. - Lesiones óseas
5. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
6. - Modalidades
7. Bases biológicas de la recuperación
8. Clasificación de medios y métodos de recuperación
9. Clasificación de medios y métodos de recuperación
10. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
11. - Recuperación del oxígeno
12. - Recuperación de mioglobina
13. - Recuperación reservas musculares de fosfato de creatina
14. - Eliminación del lactato muscular
15. - Recuperación del glucógeno muscular y hepático
16. Medios y métodos de recuperación intra e inter sesión
17. - Físicos
18. - Fisioterapéuticos
19. MÓDULO 2. COACHING Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COACHING Y VALORES Y TÉCNICAS DEL DEPORTE

1. Origen del coaching. Coaching deportivo
2. - Coaching deportivo
3. Estrategia deportiva
4. - El proceso estratégico
5. El deporte: crisol de valores
6. La sana competitividad
7. - Problemas morales
8. Beneficios del deporte
9. Coaching deportivo y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONCIENCIA PERSONAL Y GRUPAL

1. Concentración del deportista
2. Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
3. - El papel de las atribuciones
4. Autoestima y autoconfianza
5. Prevención de lesiones
6. Sinergia grupal
7. Grupo vs equipo
8. - Éxito colectivo

© icaformación2026

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METAS Y OBJETIVOS EN EL DEPORTE

1. Pautas para establecer una buena meta
2. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
3. - Elaboración y programación
4. - Instrucción y adquisición
5. - Implementación y supervisión
6. Plantear metas
7. Conseguir metas
8. Pautas para enunciar objetivos
9. Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

1. Mentoring
2. - Funciones del mentor
3. - Los beneficios del mentoring
4. - Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
5. Principios y técnicas del mentoring
6. - Herramientas y técnicas del mentoring
7. Inteligencia emocional
8. - Componentes de la inteligencia emocional
9. Aportaciones de la inteligencia emocional al deporte
10. Programación neurolingüística
11. - Objetivos de la PNL
12. - Principios de la PNL
13. Los sistemas representacionales
14. MÓDULO 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 11. NUTRICIÓN Y DEPORTE

1. Factores que influyen el desgaste físico
2. Necesidades de nutrientes
3. Coste energético
4. La mujer y el deporte
5. Deshidratación y rendimiento físico
6. Bebidas para deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE

1. Recomendaciones dietéticas
2. - Recomendaciones dietéticas según el deporte
3. - Necesidades de nutrientes
4. - Tipos de dietas
5. Tendencias nutricionales de los deportistas

© icaformación2026

6. - Dieta de entrenamiento
7. - Dieta en torno a la competición
8. - Dietas vegetarianas. Ovolacteovegetarianos
9. Ayudas ergogénicas
10. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad
11. Sustancias que influyen en el uso de combustible
12. Sustancias que modifican el pH

UNIDAD DIDÁCTICA 13. FISIOPATOLOGÍAS EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN

1. Patologías cardíacas
2. - Recomendaciones dietéticas
3. - Deporte y riesgos cardíacos
4. Síndrome plurimetabólico
5. Sobrepeso y obesidad
6. - Causas
7. - Patologías frecuentes
8. - Reducir los niveles de obesidad y sobrepeso
9. Diabetes
10. - Cambios durante el ejercicio físico
11. Patologías del aparato locomotor
12. Trastornos de la conducta alimentaria
13. Trastornos renales
14. - Enfermedades
15. - Causas
16. MÓDULO 4. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 14. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

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 test
12. - Pruebas de habilidades acuáticas básicas
13. - Flotación

UNIDAD DIDÁCTICA 15. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas

© icaformación2026

2. - Protocolos
3. - Mediciones e índices antropométricos y de robustez
4. - Aplicación autónoma
5. - Colaboración con técnicos especialistas
6. - Instrumentos y aparatos de medida
7. Modelos de composición corporal
8. - Modelo bicompartimental (tradicional)
9. - Modelo tricompartimental
10. Composición corporal y salud
11. - Índice de masa corporal
12. - Determinación del % de grasa corporal
13. - Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
14. - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
15. - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios
16. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos
17. - Pliegues a medir
18. - Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
19. - Colaboración con técnicos especialistas
20. Test de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
21. - Protocolo de cada test
22. - Aplicación autónoma
23. - Colaboración con técnicos especialistas
24. - Instrumentos de medida
25. Test de campo para la determinación de la fuerza resistencia
26. - Protocolo de cada test
27. - Aplicación autónoma
28. - Colaboración con técnicos especialistas
29. - Instrumentos y aparatos de medida
30. Test de campo para la determinación de la flexibilidad-elasticidad muscular
31. - Protocolo de cada test
32. - Aplicación autónoma
33. - Colaboración con técnicos especializados
34. - Instrumentos y aparatos de medida

UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza
2. - Sobrecarga progresiva
3. - Variación
4. - Impacto del aumento inicial de fuerza
5. Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
6. - Sesión de entrenamiento
7. - Fases de una sesión de entrenamiento
8. - Objetivos de la sesión de entrenamiento
9. - Tipos de sesiones de entrenamiento
10. Valoración y eliminación de factores de riesgo
11. Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud del movimiento (ADM)
12. Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas

UNIDAD DIDÁCTICA 17. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

© icaformación2026

1. Componentes del servicio de atención al cliente
2. - Ética profesional
3. - Calidad del servicio al cliente
4. Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento
5. - Principios metodológicos fundamentales
6. - Introducción y desarrollo de sesión
7. - Sistema de instrucción
8. Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional
9. - Técnicas de comunicación para el profesional: comunicación verbal y gestual
10. - Habilidades sociales
11. - Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo
12. - Empatía y establecimiento de metas
13. - Métodos para motivar a un cliente
14. - El papel de la música en las sesiones de entrenamiento funcional
15. Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios
16. MÓDULO 5. ENTRENADOR DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 18. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y PSICOMOTRICES

1. Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad
2. - Resistencia
3. - Velocidad
4. - Flexibilidad
5. Esquema corporal
6. - Elaboración del esquema corporal
7. - Organización del esquema corporal
8. Proceso de lateralización
9. Coordinación
10. - Tipos de coordinación
11. - Factores condicionantes de la coordinación
12. - La evolución de la coordinación
13. - Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación
14. Equilibrio
15. - Tipos de equilibrio
16. - Factores condicionantes del equilibrio
17. - Evolución del equilibrio
18. - Orientaciones educativas para el equilibrio
19. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
20. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 19. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

1. El entrenamiento de alto rendimiento
2. - Entrenamiento de la flexibilidad
3. - Entrenamiento muscular
4. - Entrenamiento de la fuerza
5. - Entrenamiento de la resistencia
6. - Entrenamiento de la velocidad
7. - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico

© icaformación2026

8. El desentrenamiento
9. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnodt
10. - Ley del umbral
11. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
12. - Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
13. - Principio de la supercompensación
14. - Principios del entrenamiento de la condición física
15. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 20. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo
2. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
3. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
4. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
5. - Principios de proporcionalización

UNIDAD DIDÁCTICA 21. BASES DE FORMACIÓN DE LA PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

1. Preparación de los deportistas
2. La estructura general de la preparación plurianual
3. Organización de la preparación en diferentes etapas del perfeccionamiento a largo plazo
4. Principales vías de intensificación de la preparación
5. La dinámica de las cargas y la relación del trabajo de diferente orientación

UNIDAD DIDÁCTICA 22. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
3. - La estructura funcional de los deportes de equipo
4. Técnicas y tácticas en el deporte colectivo
5. - Técnicas
6. - Táctica
7. Tipos de juegos
8. El juego como método de enseñanza
9. - Consideraciones metodológicas sobre el alumno y el educador
10. - Consideraciones metodológicas sobre el mismo juego
11. Iniciación deportiva
12. Tipos de juegos para la iniciación deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 23. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo
2. - Las carreras
3. - Salto

© icaformación2026

4. - Lanzamiento
5. Natación
6. - Estilo crol
7. - Estilo espalda
8. - Estilo Braza
9. - Mariposa
10. - Virajes
11. - Salida
12. Bádminton
13. - Pista y equipamiento
14. - Volante y raqueta
15. - Reglamento
16. - Técnicas de juego
17. Judo
18. - Judogi y Tatami
19. - Fundamentos Judo Pie
20. - Fundamentos Judo Suelo
21. - Pista o cancha
22. - La pelota y la raqueta
23. - Puntuación en juego y en un set
24. - Técnicas de juegos
25. Gimnasia rítmica
26. - Pista y puntuación
27. - Aparatos
28. - Técnica del ejercicio
29. Gimnasia artística
30. - Los aparatos
31. - Gimnasia artística masculina
32. - Gimnasia artística femenina
33. Aeróbic
34. - Modalidades
35. - Puntuación
36. Voleibol
37. - Terreno de juego
38. - La red y los postes
39. - El balón
40. - Reglamento
41. - Técnicas de golpes
42. Baloncesto
43. - El campo, tablero y canasta
44. - Posiciones de los jugadores
45. - Principales reglas del juego
46. - Técnicas de juego
47. Fútbol
48. - Superficie de juego y balón
49. - Reglamento del juego
50. - Técnicas del fútbol
51. Balonmano
52. - El campo y el balón
53. - Los jugadores
54. - Reglas del juego
55. - Técnicas de juego

© icaformación2026