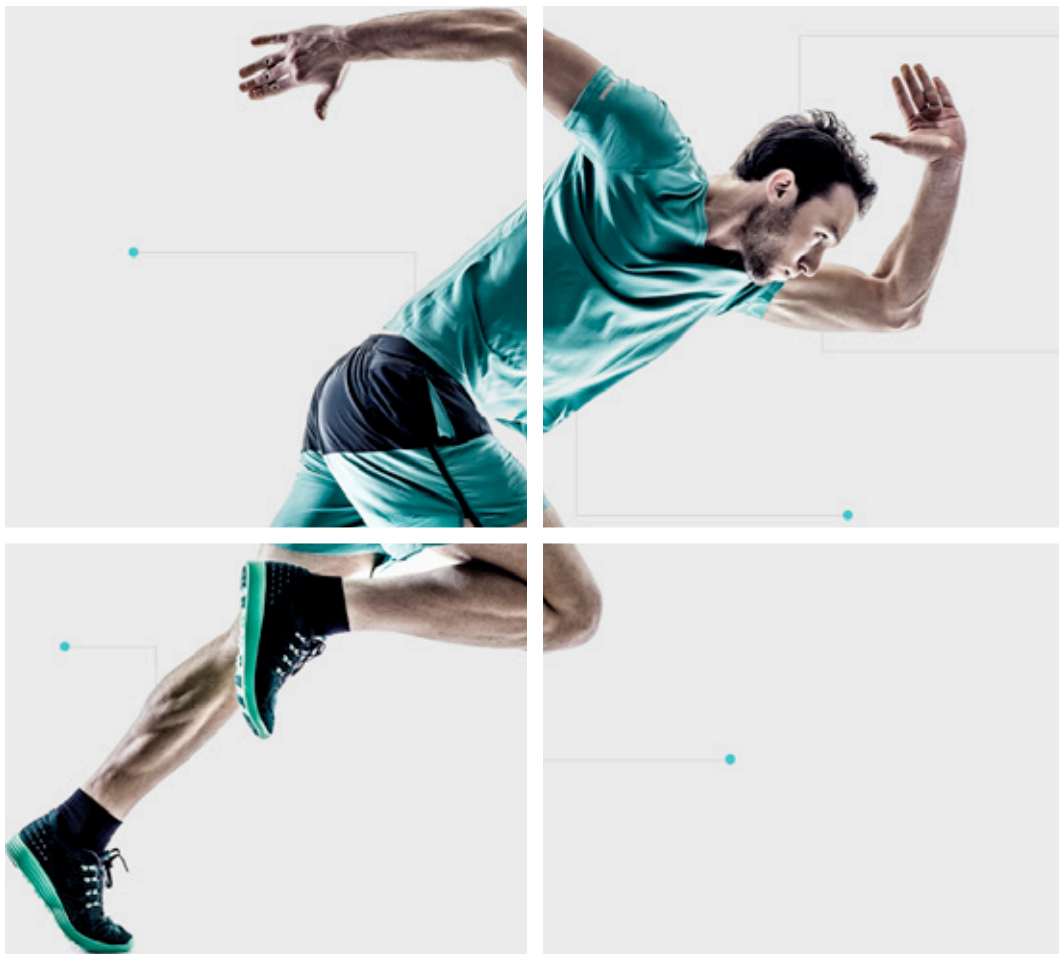




# FORMAMUNDO

Mira el mundo de otra forma



**MONITOR DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL  
DE ALTO RENDIMIENTO**

**Horas de formación recomendadas:** 300h

**Materiales Incluidos:**

- 1 Manual teórico: "Monitor de Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento. Vol I y II"
- 1 Cuaderno de ejercicios: "Monitor de Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento"

**Objetivos del Curso:**

- 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.
- Dirigir y dinamizar sesiones de entrenamiento funcional.
- Evaluar programas de entrenamiento funcional.
- Aprender los conceptos de salud y medidas complementarias al programa de entrenamiento funcional.
- Conocer los aspectos fundamentales del coaching deportivo.
- Aprender diferentes técnicas de nutrición deportiva.

**Salidas profesionales:** Monitores deportivos, Entrenadores del alto rendimiento, Coaches personales, Entrenadores deportivos, Monitores de musculación y Fitness, Gimnasios, Instructores deportivos.

**Para que te prepara este Curso:** El presente curso aporta los conocimientos necesarios para desarrollar las funciones propias de un entrenador funcional en el desarrollo de las fases del entrenamiento, teniendo en cuenta sus características físicas.

**A quién va dirigido este curso:** El presente curso está dirigido a todos los profesionales del entorno deportivo profesional que estén interesados en seguir formándose en esta materia, así como a todas aquellas personas que, por interés personal en esta temática, estén interesadas en formarse en la misma.

## MODULO I. SALUD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

### TEMA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia: Mecánica del movimiento.
2. Fundamentos anatómicos del movimiento: Planos, ejes y articulaciones. Fisiología del movimiento. Preparación y gasto de la energía.

### TEMA 2. SISTEMA ÓSEO Y FISIOLÓGÍA 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

### TEMA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO

1. Sistema energético. ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
3. Sistema anaeróbico aláctico/láctico
4. Sistema aeróbico y oxidativo
5. Ejercicio físico: Clasificación. Efectos fisiológicos del ejercicio. Fases del ejercicio.
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio: Adaptaciones metabólicas. Adaptaciones circulatorias. Adaptaciones cardíacas. Adaptaciones respiratorias. Adaptaciones en sangre. Adaptaciones en el medio interno.
7. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

### TEMA 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: Higiene individual y colectiva. Ejercicio físico. Dieta equilibrada.
3. Hábitos no saludables. Conductas de riesgo para la salud: Tabaco, alcohol y drogas. Sedentarismo.
4. Relación trabajo/descanso
5. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida

## **TEMA 5. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamiento
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas: Paro respiratorio. Paro cardíaco.
5. Crisis convulsiva
6. Hemorragias: Hemorragia externa. Hemorragia interna.
7. Heridas
8. Fracturas y luxaciones: Inmovilización de fracturas. Esguinces. Rotura de ligamentos. Contusión. Luxación.

## **TEMA 6. LESIONES. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

1. Lesiones deportivas frecuentes: Lesiones en los tendones. Lesiones articulares. Lesiones óseas.
2. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones: Modalidades.
3. Bases biológicas de la recuperación
4. Clasificación de medios y métodos de recuperación
5. Clasificación de medios y métodos de recuperación
6. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos: Recuperación del oxígeno. Recuperación de mioglobina. Recuperación reservas musculares de fosfato de creatina. Eliminación del lactato muscular. Recuperación del glucógeno muscular y hepático.
7. Medios y métodos de recuperación intra e inter sesión: Físicos. Fisioterapéuticos.

## **MODULO II. COACHING Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

### **TEMA 7. COACHING Y VALORES Y TÉCNICAS DEL DEPORTE**

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

### **TEMA 8. CONCIENCIA PERSONAL Y GRUPAL**

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

## **TEMA 9. METAS Y OBJETIVOS EN EL DEPORTE**

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

## **TEMA 10. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS**

1. Mentoring: Funciones del mentor. Los beneficios del mentoring. Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring.
2. Principios y técnicas del mentoring; Herramientas y técnicas del mentoring.
3. Inteligencia emocional: Componentes de la inteligencia emocional.
4. Aportaciones de la inteligencia emocional al deporte
5. Programación neurolingüística: Objetivos de la PNL. Principios de la PNL.
6. Los sistemas representacionales

## **MODULO III. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

### **TEMA 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

### **TEMA 12. ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE**

1. Recomendaciones dietéticas: Recomendaciones dietéticas según el deporte. Necesidades de nutrientes. Tipos de dietas.
2. Tendencias nutricionales de los deportistas: Dieta de entrenamiento. Dieta en torno a la competición. Dietas vegetarianas.
3. Ayudas ergogénicas
4. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad
5. Sustancias que influyen en el uso de combustible
6. Sustancias que modifican el PH

### TEMA 13. FISIOPATOLOGÍAS EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN

1. Patologías cardíacas: Recomendaciones dietéticas. Deporte y riesgos cardíacos.
2. Síndrome plurimetabólico
3. Sobrepeso y obesidad: Causas. Patologías frecuentes Reducir los niveles de obesidad y sobrepeso.
4. Diabetes: Cambios durante el ejercicio físico.
5. Patologías del aparato locomotor
6. Trastornos de la conducta alimentaria
7. Trastornos renales: Enfermedades. Causas.

### MODULO IV. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

#### TEMA 14. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal: Lateralidad. Actitud. Respiración. Relajación. Orientación espacial. Estructuración y organización espacial. Orientación temporal. Ritmo. Estructuración temporal.
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos test: Pruebas de habilidades acuáticas básicas. Flotación.

#### TEMA 15. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. 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.
2. Modelos de composición corporal: Modelo bicompartimental (tradicional). Modelo tricompartmental.
3. Composición corporal y salud: Índice de masa corporal. 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.
4. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneo: Pliegues a medir. Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos. Colaboración con técnicos especialistas
5. Test de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica: Protocolo de cada test. Aplicación autónoma. Colaboración con técnicos especialistas. Instrumentos de medida.
6. Test de campo para la determinación de la fuerza resistencia: Protocolo de cada test. Aplicación autónoma. Colaboración con técnicos especialistas. Instrumentos y aparatos de medida.
7. Test de campo para la determinación de la flexibilidad-elasticidad muscular: Protocolo de cada test. Aplicación autónoma. Colaboración con técnicos especializados. Instrumentos y aparatos de medida.

## **TEMA 16. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

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

## **TEMA 17. TEMA 16. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

1. Componentes del servicio de atención al cliente: Ética profesional. Calidad del servicio al cliente.
2. Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento: Principios metodológicos fundamentales. Introducción y desarrollo de sesión. Sistema de instrucción.
3. Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional: Técnicas de comunicación para el profesional: comunicación verbal y gestual. Habilidades sociales. Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo. Empatía y establecimiento de metas. Métodos para motivar a un cliente. El papel de la música en las sesiones de entrenamiento funcional.
4. Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios.

## **MODULO V. MODULO IV. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

### **TEMA 18. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y PSICOMOTRICES**

1. Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad: Resistencia. Velocidad. Flexibilidad
2. Esquema corporal: Elaboración del esquema corporal. Organización del esquema corporal.
3. Proceso de lateralización
4. Coordinación: Tipos de coordinación. Factores condicionantes de la coordinación. La evolución de la coordinación. Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación.
5. Equilibrio: Tipos de equilibrio. Factores condicionantes del equilibrio. Evolución del equilibrio. Orientaciones educativas para el equilibrio.
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

## **TEMA 19. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO**

1. El entrenamiento de alto rendimiento. Entrenamiento de la flexibilidad. Entrenamiento muscular. Entrenamiento de la fuerza. Entrenamiento de la resistencia. Entrenamiento de la velocidad. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt. Ley del umbral.
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación: Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle. Principio de la supercompensación. Principios del entrenamiento de la condición física
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

## **TEMA 20. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

1. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo: Principios de la carga para producir efectos de adaptación. Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación. Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento. Principios de proporcionalización.

## **TEMA 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

## **TEMA 22. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES**

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



## TEMA 23. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo: Las carreras. Salto. Lanzamiento.
2. Natación: Estilo crol. Estilo espalda. Estilo Braza. Mariposa. Virajes. Salida.
3. Bádminton: Pista y equipamiento. Volante y raqueta. Reglamento. Técnicas de juego.
4. Judo: Judogi y Tatami. Fundamentos Judo Pie. Fundamentos Judo Suelo. Pista o cancha. La pelota y la raqueta. Puntuación en juego y en un set. Técnicas de juegos
5. Gimnasia rítmica: Pista y puntuación; Aparatos. Técnica del ejercicio.
6. Gimnasia artística: Los aparatos. Gimnasia artística masculina. Gimnasia artística femenina.
7. Aeróbic: Modalidades. Puntuación.
8. Voleibol: Terreno de juego. La red y los postes. El balón. Reglamento. Técnicas de golpes.
9. Baloncesto: El campo, tablero y canasta. Posiciones de los jugadores. Principales reglas del juego. Técnicas de juego.
10. Fútbol: Superficie de juego y balón. Reglamento del juego. Técnicas del fútbol
11. Balonmano: El campo y el balón. Los jugadores. Reglas del juego. Técnicas de juego.