# Sistemas y Métodos de Entrenamiento: Práctico

**Modalidad:** Online

**Duración:** 28 horas

**Objetivos:**

Si desea adquirir los conocimientos fundamentales para realizar métodos alternativos de entrenamiento este es su momento, con el Curso Online de Sistemas y Métodos de Entrenamiento: Práctico podrá conocer los aspectos fundamentales para realizar esta labor de la mejor manera posible. El entrenamiento funcional trata de una modalidad de entrenamiento de gran expansión y arraigo en la actualidad, por lo que conocer diferentes sistemas de entrenamiento nos puede ayudar a realizar de mejor manera esta función. Por ello con la realización de este Curso Online de Sistemas y Métodos de Entrenamiento: Práctico podrá conocer todos los aspectos del entrenamiento deportivo y a evaluar la condición física, biológica y motivacional de los deportistas.

**Contenidos:**

MÓDULO 1. SISTEMAS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO
UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal.
- Lateralidad.
- Actitud.
- Respiración.
- Relajación.
- Orientación espacial.
- Estructuración y organización espacial.
- Orientación temporal.
- Ritmo.
- Estructuración temporal.

Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests.
- Tests de orientación.
- Tests de lateralidad.
- Tests de esquema corporal.
- Tests de percepción.
- Tests de organización temporal.

- Pruebas de coordinación óculo-segmentaria.
- Pruebas de coordinación dinámico-general.
- Pruebas de equilibrio estático y dinámico.
- 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

Conceptos de medida y evaluación.
Necesidad de evaluar la aptitud física.
Ámbitos de la evaluación de la aptitud física.
Dificultades para evaluar la aptitud física.
Requisitos de los test de la evaluación de la condición física.
- Validez.
- Fiabilidad.
- Precisión.
- Especificidad.
- Interpretación: facilidad y objetividad.
- Confidencialidad.

Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Biotipología: clasificaciones.
- Kretschmer.
- Sheldon.

Antropometría y cineantropometría.
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.

Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física.
Modelos de composición corporal.
- Modelo bicompartimental (tradicional).
- Modelo tricompartimental.

Composición corporal y salud.
- Índice de masa corporal: Talla - peso - circunferencias - pliegues cutáneos.
- 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.
Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos.
- Pliegues a medir.
- Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos.
- Colaboración con técnicos especialistas.

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

Fundamentos biológicos.
Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito deportivo.
Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica.
- Protocolos.
- Aplicación autónoma.
- Colaboración con técnicos especialistas.
- Instrumentos y aparatos de medida.

Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia.
- Protocolos.
- Aplicación autónoma.
- Colaboración con técnicos especialistas.
- Instrumentos y aparatos de medida.

Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular.
- Protocolos.
- Aplicación autónoma.
- Colaboración con técnicos especialistas.
- Instrumentos y aparatos de medida.

Análisis y comprobación de los resultados.