



**EUROINNOVA FORMACION**  
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

## **Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico**

Información gratis Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico

Titulación certificada por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico

# Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico

**Duración:** 60 horas

**Precio:** 33 € \*

**Modalidad:** Online



Información gratis Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico

### Descripción

Si desea ser un experto en temas de ejercicios físicos y quiere aprender las técnicas para ser un profesional en entrenamiento funcional este es su momento, con el Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico podrá adquirir las técnicas necesarias para realizar esta labor de la mejor manera posible. El entrenamiento funcional es aquel que le prepara para que el cuerpo sea capaz de moverse y funcionar de manera más eficaz en cualquier situación, ya que tiene en cuenta las diferentes zonas de trabajo y tipos de músculo, por ello este Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico le enseña a tener en cuenta todos los aspectos importantes del entrenamiento funcional como la respiración, equilibrio motivación etc.

### Euroinnova Business School

Euroinnova Business School, es una escuela de negocios avalada por 5 universidades y múltiples instituciones a nivel internacional. En el siguiente enlace puede ver los

**cursos Homologados**

Además Euroinnova cuenta con más de 10.000

**cursos online**

Puede matricularse hoy con un 10% de descuento, si se matricula online en el siguiente enlace:



Al formar parte de Euroinnova podrás disponer de los siguientes servicios totalmente gratis, además de pasar a formar parte de una escuela de negocios con un porcentaje de satisfacción de más del 95%, auditada por agencias externas, además de contar con el apoyo de las principales entidades formativas a nivel internacional.



Información gratis Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

## A quién va dirigido

Este Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico está dirigido a todos aquellos profesionales relacionados con el deporte como entrenadores, monitores, profesores etc. Que quieran adquirir las técnicas fundamentales sobre entrenamiento funcional. Además es interesante para aquellas personas que quieran especializarse en entrenamiento funcional.

## Objetivos

- 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.
- Realizar evaluaciones en distintos tipos de entrenamiento funcional.
- Aplicar medidas complementarias al entrenamiento funcional

## Para que te prepara

Este Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico le prepara para conocer las técnicas fundamentales del entrenamiento funcional, pudiendo dirigir sesiones con total profesionalidad y asesorando a sus alumnos para la correcta ejecución de los entrenamientos. Además este Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico le capacita para evaluar diferentes entrenamientos y aplicar diferentes medidas complementarias dependiendo de cada situación.

## Salidas laborales

Preparador físico / Centros deportivos / Monitor / Entrenador / Entrenador personal / Gimnasios.

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico

### Titulación

Doble Titulación Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales



**EUROINNOVA**  
BUSINESS  
SCHOOL

TITULACIÓN EXPEDIDA POR  
EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL  
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO



**Titulación Avalada Para El**  
**Desarrollo De Las Competencias**  
**Profesionales R.D. 1224/2009**

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova Formación vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

Información gratis Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico



### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

Ei/La interesado/a

Sello



INTERNACIONAL COMISION DE DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo Consejo Especial de Consejo Económico y Social de la UNESCO (plan. Resolución 60/8)

## Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.
- PayPal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Llama gratis al 900831200 e infórmate de los pagos a plazos sin intereses que hay disponibles

## Metodología

La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Información gratis Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico

## ***Materiales didácticos***

El alumn@ recibe un email con las Claves de Acceso al CAMPUS VIRTUAL en el que va a poder acceder a todo el contenido didáctico, así como las evaluaciones, vídeos explicativos, etc. así como a contactar con el tutor en línea quien le va a ir resolviendo cualquier consulta o duda que le vaya surgiendo tanto por email, chat, foros, telefono, etc.

Información gratis Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

**Llama gratis : 900 831 200**



+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico

### Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- Por e-mail: El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- Por teléfono: Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Información gratis Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200



+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico

### Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de 6 meses para la finalización del curso, a contar desde la fecha de recepción de las materiales del mismo.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

### Bolsa de empleo

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

Agencia de colocación autorizada N° 9900000169

### Club de alumnos

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

### Revista digital

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

Información gratis Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

## Programa formativo

### MÓDULO 1. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal

- 1.- Lateralidad
- 2.- Actitud
- 3.- Respiración
- 4.- Relajación
- 5.- Orientación espacial
- 6.- Estructuración y organización espacial
- 7.- Orientación temporal
- 8.- Ritmo
- 9.- Estructuración temporal

2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests

- 1.- Tests de orientación
- 2.- Tests de lateralidad
- 3.- Tests de esquema corporal
- 4.- Tests de percepción
- 5.- Tests de organización temporal
- 6.- Pruebas de coordinación óculo-segmentaria
- 7.- Pruebas de coordinación dinámico-general
- 8.- Pruebas de equilibrio estático y dinámico
- 9.- 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
  - 1.- Validez
  - 2.- Fiabilidad
  - 3.- Precisión

- 4.- Especificidad
- 5.- Interpretación: facilidad y objetividad
- 6.- Confidencialidad
- 6.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
  - 1.- Kretschmer
  - 2.- Sheldon
- 2.Antropometría y cineantropometría
- 3.Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
  - 1.- Protocolos
  - 2.- Mediciones e índices antropométricos y de robustez
  - 3.- Aplicación autónoma
  - 4.- Colaboración con técnicos especialistas
  - 5.- Instrumentos y aparatos de medida
- 4.Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física
- 5.Modelos de composición corporal
  - 1.- Modelo bicompartimental (tradicional)
  - 2.- Modelo tricompartmental
- 6.Composición corporal y salud
  - 1.- Índice de masa corporal: Talla - peso - circunferencias - pliegues cutáneos
  - 2.- Determinación del % de grasa corporal
  - 3.- Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
  - 4.- Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
  - 5.- Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios
- 7.Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos
  - 1.- Pliegues a medir
  - 2.- Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
  - 3.- 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
  - 1.- Protocolos
  - 2.- Aplicación autónoma
  - 3.- Colaboración con técnicos especialistas
  - 4.- Instrumentos y aparatos de medida
- 4.Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia
  - 1.- Protocolos
  - 2.- Aplicación autónoma
  - 3.- Colaboración con técnicos especialistas

- 4.- Instrumentos y aparatos de medida
- 5. Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular
  - 1.- Protocolos
  - 2.- Aplicación autónoma
  - 3.- Colaboración con técnicos especialistas
  - 4.- Instrumentos y aparatos de medida
- 6. 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
  - 1.- Características de las distintas etapas en relación con la participación
  - 2.- Bases de la personalidad
  - 3.- Psicología del grupo
  - 4.- Individuo y grupo
  - 5.- Grupo de pertenencia y grupo de referencia
  - 6.- Calidad de vida y desarrollo personal
  - 7.- Necesidades personales y sociales
  - 8.- Motivación
  - 9.- Actitudes
- 2. Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva
  - 1.- Socialización
  - 2.- Necesidades personales y sociales
  - 3.- La decisión inicial de participar en una actividad
  - 4.- Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación
  - 5.- Calidad de vida y desarrollo personal
  - 6.- 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
  - 1.- Sobrecarga progresiva
  - 2.- Especificidad
  - 3.- Variación
  - 4.- Impacto del aumento inicial de fuerza
- 2. Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
  - 1.- Sesión de entrenamiento
  - 2.- Fases de una sesión de entrenamiento
  - 3.- Objetivos de la sesión de entrenamiento
  - 4.- 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 de movimiento (ADM)
- 5. Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas: potenciación de la elasticidad muscular y amplitud de movimientos
  - 1.- Tipos de equilibrio
  - 2.- Factores condicionantes del equilibrio

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico

6. Desarrollo de los grandes grupos musculares
  - 1.- Tejido muscular
  - 2.- Clasificación muscular
  - 3.- Acciones musculares
7. Equilibrio músculos agonistas-antagonistas
8. Interpretación y selección de los ejercicios adecuados a partir del programa de entrenamiento de referencia
  - 1.- Programación del proceso de entrenamiento
9. Elección del orden de los distintos ejercicios
  - 1.- Tipos de actividad física
10. 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

### PROGRAMA DE BECAS PARA MASTER

Euroinnova cuenta con un programa **becas de master** para ayudarte a decidir tu futuro, puedes entrar y solicitarla, Euroinnova cuenta con más de **master online** que puedes consultar y solicitar tu beca.

Haz clic para conocer nuestro catálogo de **cursos online**

Terminos relacionados:

Actividad, Aeróbico, Calentamiento, Condición, curso, deporte, Deportivo, Dieta, ejercicio, enfriamiento, Entrenador, Entrenamiento, equilibrio, Esfuerzo, Estiramiento, Físico, fitness, Flexibilidad, Fuerza, Gimnasia, musculación, Muscular, Musculos, nutricion, Online, Personal, Pesas, Peso, Preparación, preparador, Rendimiento, Resistencia, Salud

Información gratis Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico



**EUROINNOVA**  
BUSINESS  
SCHOOL

**FICHA DE MATRICULACIÓN**

Para efectuar su matrícula sólo tiene que hacernos llegar esta ficha con sus datos personales vía email a [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com).

POSTGRADO EN QUE DESEA MATRICULARSE: : .....

.....

Nombre: .....

Apellidos:.....

DNI/ID/Pasaporte:.....

Domicilio envío: .....

..... CP:.....

Localidad:.....

Provincia:..... País:.....

Teléfono:..... E-mail:.....

Horario de entrega (Mañana o tarde).....

Forma de pago .....

Observaciones:.....

Una vez recibidos los datos personales, uno de nuestros asesores pedagógicos contactará con usted para concretar la matrícula y confirmarle cuando va a recibir todos los materiales en su domicilio.



**EUROINNOVA**  
BUSINESS  
SCHOOL

**DESDE ESPAÑA LLAMA GRATIS A:**  
900 831 200

**DESDE FUERA DE ESPAÑA:**  
+ 34 958 05 02 00

EUROINNOVA FORMACIÓN  
POLÍGONO INDUSTRIAL LA ERMITA.  
EDIF. CENTRO DE EMPRESAS GRANADA. OFICINA 1º D • 18230 ATARFE - GRANADA  
Teléfono: 958 050 200

Información gratis Curso Online de Entrenamiento Funcional: Práctico



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

**Llama gratis : 900 831 200**