

Guía de contenidos

Curso presencial

DOBLE TITULACIÓN

» **Entrenador
Funcional
de Alto
Rendimiento
+ Ampliación
a Master**



www.institutoisaf.es



DOBLE TITULACIÓN

» Entrenador Funcional de Alto Rendimiento + Ampliación a Master

EUROPEAN
STANDARDS
europeactive

EQF LEVEL*
4

OBJETIVOS

El curso presenta las nuevas directrices fundamentales de las bases científicas del entrenamiento funcional, realizando una revisión y valoración de los métodos más utilizados. Se analizarán los ejercicios funcionales, realizarán las adaptaciones oportunas para todos los perfiles de deportista y se fijarán las bases para la periodización moderna del entrenamiento funcional de alto rendimiento.

TEMAS DESTACADOS

- Evolución del entrenamiento funcional: definiciones y tendencias.
- Revisión de los métodos: Crossfit, Bootcamp, Cross training, EFAR.
- Efectos y características de los ejercicios en superficies inestables.
- Ejercicios globales que desarrollan fuerza, potencia y coordinación.
- Adaptación de los ejercicios para todos los niveles de deportistas.
- Sistema innovador de periodización del entrenamiento funcional.
- Kettlebell, Peso Libre, TRX, RIP 60, Fitball, Bosu, Balones Medicinales.
- Neuroentrenamiento, lateralidades y ojo director.
- Videos tutoriales y conferencias sobre: fisiología deportiva, electroestimulación tradicional y biotrajés, nutrición, suplementación e hidratación deportiva, amplitud de movimiento.
- Primeros auxilios y RCP, conocimientos que todo profesional del deporte debe saber.

Titulaciones certificadas por:



**Curso disponible en modalidad
presencial**

DOBLE TITULACIÓN

» **Entrenador
Funcional
de Alto
Rendimiento
+ Ampliación
a Master**

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CONTENIDOS

MÓDULO I:

Anatomía y fisiología humana

MÓDULO II:

Bases del entrenamiento de la fuerza

MÓDULO III:

Introducción al entrenamiento funcional

MÓDULO IV:

Ejercicios funcionales de fuerza y powerlifting

MÓDULO V:

Ejercicios funcionales de potencia y halterofilia

MÓDULO VI:

Kettlebell

MÓDULO VII:

Entrenamiento en suspensión

MÓDULO VIII:

Entrenamiento de la pliometría y la motricidad

MÓDULO IX:

Entrenamiento de la flexibilidad

MÓDULO X:

Planificación del entrenamiento funcional

MÓDULO XI:

Anexo

MÓDULO XII:

Human running certificación

MÓDULO I: ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA

1. Consideraciones generales sobre células y tejidos

- Generalidades de la célula.
- Generalidades acerca de los tejidos.
- Tejido conectivo y de sostén.
- Clasificación del tejido conectivo.
- Tejido de sostén.
- Tejido muscular.
- Tejido nervioso

2. Aparato locomotor pasivo y activo.

- Nomenclatura anatómica.
- Visión general del aparato locomotor.
- Aparato locomotor pasivo.
- Aparato locomotor activo.

3. Presentación de los principales sistemas articulares

- Sistema locomotor pasivo del tronco.
- Sistema locomotor activo del tronco.
- Extremidad superior.
- Extremidad inferior.

4. Análisis de los movimientos simples del tronco y de las extremidades

- Análisis del desarrollo de los movimientos simples.
- Movimientos simples del tronco.
- Movimientos simples de las extremidades superiores.
- Movimientos simples de las extremidades inferiores.

5. Análisis de los movimientos combinados en diversas actividades deportivas

- Atletismo.
- Natación.
- Gimnasia.
- Deporte de lucha.
- Tiro deportivo.
- Deportes acuáticos.
- Ciclismo.
- Deportes al aire libre y a cubierto.
- Deportes de inviernos.

6. Entrenamiento anatómico-funcional de la fuerza

MÓDULO II: BASES DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

7. Conceptos y generalidades de la fuerza

- Fuerza absoluta.
- Fuerza máxima en competición.
- Fuerza máxima de entrenamiento.
- Déficit de fuerza.

8. Historia de los deportes competitivos basados en el levantamiento de pesos

- Halterofilia.
- Powerlifting.
- Kettlebell.

9. Clasificación de las funciones musculares

- Agonistas.
- Antagonistas.
- Estabilizadores.
- Neutralizadores.

10. Tipos de contracciones musculares

- Contracción muscular estática (isométrica)
- Contracción muscular dinámica.
- Naturaleza trifásica de la contracción muscular.

11. Clasificación de los ejercicios de la fuerza

- Según el tipo de carga.
- Según la participación cuantitativa del cuerpo.
- Según la producción de fuerza, potencia y velocidad.

12. Principales áreas del entrenamiento de la fuerza

- Síntesis de los fenómenos que ocurren en las principales áreas del entrenamiento de la fuerza.
- Características del entrenamiento de fuerza según su intensidad.

13. El entrenamiento adaptado a los diferentes somatotipos

- Ectomorfo.
- Mesomorfo.
- Endomorfo.

MÓDULO III: INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

14. Ejercicios del tronco

- Introducción de los ejercicios abdominales.
- Ejercicios desaconsejados en el fortalecimiento abdominal.
- Introducción de los ejercicios lumbares.
- Ejercicios desaconsejados para la columna lumbar.
- Sistemas de estabilización de la zona media

15. Entrenamiento en superficies inestables

- Definiciones del entrenamiento en superficies inestables.
- Herramientas o materiales desestabilizadores.
- Efectos que produce el entrenamiento en superficies inestables.
- Beneficiosos sobre la salud y el rendimiento.
- Conclusiones sobre el uso del entrenamiento inestable para la mejora del rendimiento deportivo.
- Fuerza y estabilidad de la zona media.

16. Introducción al Entrenamiento Funcional

- Definiciones de Entrenamiento Funcional.
- Tendencias actuales sobre E.F.:
- Funcionalistas
- Analíticos
- Nuestra visión. EFAR
- Leyes básicas del entrenamiento de la fuerza para mantener a los deportistas libre de lesiones

17. Revisión de los sistemas actuales del Entrenamiento Funcional

- CrossFit
- Bases del entrenamiento
- Manual completo de la certificación nivel I
- Boot Camp
- Cross Training
- Circuit Training



MÓDULO IV: EJERCICIOS FUNCIONALES DE FUERZA Y POWERLIFTING

18. Ejercicios funcionales de fuerza y Powerlifting

19. Introducción del ejercicio Sentadilla.

20. Bases de la ejecución técnica de la Sentadilla.

- Profundidad de la sentadilla
- Posición correcta de los Pies
- Características del descenso
- Sentadilla con barra por detrás

21. Introducción del ejercicio Peso Muerto

22. Bases de la ejecución técnica del Peso Muerto

- Carga de referencia:
- Posición correcta de los Pies
- Características de la empuñadura:
- Realización práctica de la ejecución del Peso Muerto

23. Introducción del ejercicio Press de Hombros de Pie

24. Bases de la ejecución técnica del Press de Hombros

25. Introducción del ejercicio Press de Banca.

26. Bases de la ejecución técnica del Press de Banca

- Posición de los pies
- Posición correcta del cuerpo sobre el banco
- Los hombros y la espalda alta
- Función del Cuello
- Distancia de las empuñaduras
- Características de la empuñadura
- Posición de los codos

27. Programa para principiantes: entrenamiento de base

MÓDULO V: EJERCICIOS FUNCIONALES DE POTENCIA Y HALTEROFILIA

28. Ejercicios funcionales de Potencia y Halterofilia.

- Aspectos básicos a tener en cuenta:

29. Introducción del ejercicio de Arranque.

- Estilos básicos de arrancada

30. Ejecución técnica del Arranque.

- Explicación de las fases del Arranque
- Bases para el aprendizaje del Arranque
- Proceso de aprendizaje del Arranque

31. Introducción del ejercicio de Cargada.

- Estilos básicos de Cargada

32. Ejecución técnica de la Cargada.

- Explicación de las fases de la Cargada
- Bases para el aprendizaje de la Cargada
- Proceso de aprendizaje de la Cargada

33. Introducción del ejercicio de Segundo Tiempo.

- Estilos básicos del Segundo Tiempo

34. Ejecución Técnica del Segundo Tiempo.

- Explicación de las fases del Segundo Tiempo
- Bases y Proceso de aprendizaje del Segundo Tiempo

35. Programas para: principiantes, intermedios y avanzados.

MÓDULO VI: KETTLEBELL

36. Introducción.

37. La diferencia del entrenamiento con kettlebell.

38. Formas, estilos y elección del Kettlebell.

39. Seguridad para el entrenamiento con Kettlebell.

- Técnicas correctas para los ejercicios con Kettlebell
- Pautas básicas para el entrenamiento con kettlebell

40. Estabilización del Torso.

- Introducción.
- Guía práctica para estabilizar el torso.

41. Técnicas de agarre, recogida y ayudas del Kettlebell.

- Cómo agarrar una kettlebell.
- Cómo recoger una kettlebell
- El agarre colgado
- Ayuda para el agarre colgado
- Recoger la kettlebell estando acostado

42. Tipos de ejercicios.

- Ejercicios básicos
- Ejercicios avanzados

43. Programas para: principiantes, intermedios y avanzados.

- Programas de entrenamiento para deportistas de nivel principiantes
- Programas de entrenamiento para deportistas de nivel intermedio.
- Programas de entrenamiento de la fuerza indicados para deportistas de nivel avanzado

MÓDULO VII: ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

44. Ejercicios con anillas

- Introducción
- Suspensión invertida
- Volteos en Suspensión
- Otros ejercicios en anillas

45. Ejercicio con TRX

- Pautas para la instalación y el anclaje del TRX
- Descripción general del TRX
- ¿Cómo sujeto el TRX?
- ¿Cómo acorto o alargo el TRX?
- ¿Cómo coloco los pies en los estribos del TRX?
- Cómo establezco el modo de un sólo agarre en el TRX?
- ¿Cómo cambio la intensidad de los ejercicios en el TRX?
- ¿Cómo cambio la intensidad de los ejercicios en el TRX?
- Qué hacer y qué no hacer en el TRX
- Cómo interpretar los símbolos de los ejercicios
- Ejercicios en TRX



MÓDULO VIII: ENTRENAMIENTO DE LA PLIOMETRIA Y LA MOTRICIDAD

46. Fundamentos de la Motricidad

- Aprendizaje motor
- La adquisición progresiva del movimiento
- La Motricidad
- La Perspectiva Neurológica
- La Perspectiva Evolutiva
- La Perspectiva del Procesamiento de la información
- Organización del S.N.C.

47. Otra forma de clasificar las capacidades y habilidades

- Capacidades Perceptivo motrices
- Tipos de Coordinación
- Equilibrio

48. Pliometría

- Metodología para el entrenamiento de la Pliometría por Niveles

MÓDULO IX: ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

49. Aspectos generales de la flexibilidad.

- Revisión sobre los conceptos de flexibilidad.
- Factores que intervienen en la flexibilidad.
- Componentes de la flexibilidad

50. La flexibilidad en el deporte, la salud y la vida cotidiana.

- Influencia de la flexibilidad en el rendimiento deportivo.
- Influencia de la flexibilidad en la salud.
- Influencia de la flexibilidad en la vida cotidiana.

51. Anatomía funcional y flexibilidad.

- Las extremidades inferiores y el anillo pélvico.
- Las extremidades superiores.
- La columna vertebral.

52. Técnicas para el desarrollo de la flexibilidad.

- Técnicas tradicionales del entrenamiento de la flexibilidad.
- Stretching Global Activo (SGA).
- Entrenamiento Mental.
- Flexibilidad en el entrenamiento deportivo.
- Posibilidades del entrenamiento de la flexibilidad.

53. Ejercicios de entrenamiento de la flexibilidad.

- Ejercicios del Tren superior.
- Ejercicios del Tronco.
- Ejercicios del Tren inferior.

54. Programas de ejercicios de flexibilidad básicos y avanzados.



MÓDULO X: PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

55. Crossfit

57. Cross Training

59. Entrenamiento
concentrico, complejos,
de transferencia y de
interferencia.

60. Periodización del
Entrenamiento por áreas
fisiológicas.

56. Boot Camp.

58. Circuit Training

- Fuerza
- Hipertrofia
- Resistencia
- Potencia



MÓDULO XI: ANEXO

61. Bibliografía

MÓDULO XII: HUMAN RUNNING CERTIFICACION

62. Análisis del Pie

- Evolución del calzado
- Estructura anatómica del pie – obra maestra de la ingeniería
- Estiramiento y masaje
- Refuerzo muscular:

63. Técnica de carrera

- Biomecánica del movimiento
- Apuntes sobre la técnica de carrera minimalista.
- Errores comunes en la transición a la técnica minimalista.
- Posibles molestias en la transición a la nueva técnica de carrera

MATERIALES

Tablet

Todo el material de estudio, artículos, libros complementarios y bibliografía adicional estarán disponibles en el campus.



Videos tutoriales

El alumno dispondrá de videos tutoriales sobre anatomía y fisiología humana.

Examen

Se realizará paso a paso a lo largo del curso, para comprender los conceptos teóricos más importantes y su aplicación a la práctica.

Material adicional

En todas las ediciones se ofrece información actualizada y nuevos temas relacionados con el entrenamiento funcional.



Ampliación a máster

Incluye la opción de realizar un trabajo final para obtener la titulación de Master en entrenamiento funcional de alto rendimiento con nivel 5 de cualificación europea.

SERVICIOS

Tutorías personalizadas

El Instituto ISAF le asistirá durante el curso. Todas las consultas que realice serán contestadas por el tutor de cada especialidad, en una atención personalizada.

Descuentos y promociones

Todos nuestros alumnos obtendrán importantes descuentos y/o cursos de regalos en sus siguientes formaciones.

Manual de primeros auxilios y RCP

Material indispensable que todo profesional de la actividad física y la salud debe conocer.

Redes sociales

A través de las redes sociales y de nuestra página web estarás informado de todas las novedades de interés. Además del canal de YouTube con videos explicativos, resúmenes de jornadas y un sinfín de recursos a tu disposición.



Seminarios de formación continua

GRATUITO PARA ALUMNOS

ISAF realiza de forma periódica seminarios presenciales y online de actualización sobre entrenamiento, suplementación, nutrición, nuevas tecnologías, prevención y rehabilitación de lesiones...

Los alumnos ISAF podrán asistir a los seminarios de forma gratuita.

* Los derechos a examinarse y el envío de las titulaciones están incluidos en el precio del curso.



www.institutoisaf.es

+34 96 109 68 20

info@institutoisaf.es

