



INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEPORTIVAS

CURSO

CERTIFICACIÓN EXPERTO EN VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS

- ACREDITADO FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS +
CARNÉ FEDERADO -

ECD035



CERTIFICACIÓN EXPERTO EN VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS

METODOLOGÍA

Esta **Certificación Experto en Valoración de las Capacidades Físicas Deportivas** está dirigida a profesionales, técnicos y todas aquellas personas que estén interesadas en el ámbito profesional relacionado con el deporte.

Permite conocer los tests, las pruebas y los cuestionarios para la valoración de la condición física, biológica y motivacional en el fitness, las habilidades motrices básicas, las pruebas de medición de capacidades perceptivo-motoras, la personalidad, las motivaciones, la valoración antropométrica, la valoración postural, la entrevista personal, el tratamiento de los datos, entre otros conceptos relacionados. Al final de cada unidad didáctica el alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirán hacer un seguimiento del curso de forma autónoma.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre el Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA
DE 300H



MODALIDAD
ONLINE



DURACIÓN DE
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORÍAS
INDIVIDUALES



IDIOMA
CASTELLANO





IMPORTE TOTAL

VALOR ACTUAL:
~~4580€~~ 395€

PAGO
FRACCIONADO
DISPONIBLE

DIFERENTES
MÉTODOS DE
PAGO

ENVÍO DEL
DIPLOMA
INCLUIDO

RECONOCIMIENTO

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**CERTIFICACIÓN EXPERTO EN VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS**”, del INSTITUTO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEPORTIVAS, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y calidad, de la FEF- la Federación Española de Fitness y el Registro Español de Profesionales del Ejercicio- ESREPS.

Todos los alumnos tendrán disponible en formato digital (sin ningún cargo adicional) el Carné de Federado, y estarán inscritos en el registro de profesionales de ESREPS que está regulado por el consejo de normas de la Federación Española de Fitness (FEF) dentro de un marco internacional de las cualificaciones que describen los conocimientos, habilidades y competencias profesionales del ejercicio deben lograr para su registro. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación.



PLAN DE ESTUDIOS

VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

INTRODUCCIÓN

TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL EN EL FITNESS

MÓDULO 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS BÁSICOS

1. Esquema corporal
2. Percepción espacial
3. Percepción temporal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS PSICOMOTRICES BÁSICOS

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

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. PRUEBAS DE MEDICIÓN DE CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTORAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TEST DE ORIENTACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEST DE LATERALIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TEST DE ESQUEMA CORPORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TEST DE PERCEPCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEST DE ORGANIZACIÓN TEMPORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PRUEBAS DE COORDINACIÓN ÓCULO-SEGMENTARIA

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PRUEBAS DE COORDINACIÓN DINÁMICO-GENERAL

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PRUEBAS DE EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINÁMICO

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRUEBAS DE HABILIDADES ACUÁTICAS BÁSICAS

1. Respiración
2. Flotación
3. Estabilidad y movimiento

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. PERSONALIDAD, MOTIVACIONES E INTERESES I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS Y VALORACIÓN EN EL FITNESS

1. Análisis funcional del fitness como base del trabajo psicológico
2. Lógica interna del fitness
 - Dimensión temporal
 - Dimensión fisiológica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES DE LA PERSONALIDAD

1. Teorías de la personalidad
2. Personalidad, actividad física y deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EXPECTATIVAS DE BENEFICIOS EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EFECTOS DEL FITNESS SOBRE LA SALUD

1. Efectos psicológicos
2. Efectos sociales
 - Relación y socialización
 - Valores y actitudes
 - Valor sociopedagógico
 - Prevención de conductas disruptivas en la sociedad
 - Necesidades personales y sociales

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. PERSONALIDAD, MOTIVACIONES E INTERESES II

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DESARROLLO DE CAPACIDADES Y HABILIDADES EN EL FITNESS

1. Capacidades psicosociales
 - Capacidades afectivas
 - Capacidades cognitivas
 - Capacidades socializadoras
2. Habilidades psicológicas
 - Motivación
 - Concentración
 - Nivel de activación
 - Estado emocional
 - Autoconfianza

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ETAPAS DE DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD EN BASE A LA PARTICIPACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CARACTERÍSTICAS PSICOAFECTIVAS DE COLECTIVOS ESPECIALES

1. Grupos de edad
2. Grupos deportivos
3. Actividades desarrolladas colectivamente
4. Discapacitados

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICO ESPECIALISTA EN ACTIVIDAD FÍSICA

1. Importancia del técnico para el bienestar social
2. Coordinación con otros técnicos especialistas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. PRINCIPIOS DE LA EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE MEDIDA Y EVALUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA

1. Necesidades de la evaluación
2. Ámbitos de evaluación
3. Dificultades en la evaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. REQUISITOS DE LOS TEST DE EVALUACIÓN

1. Validez
2. Fiabilidad
3. Precisión

4. Especificidad
5. Interpretación: facilidad y objetividad
6. Confidencialidad

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS EN FUNCIÓN DE LA EDAD Y EL GÉNERO

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BIOTIPOLOGÍA

1. Biotipología según Kretschmer
2. Biotipología según Sheldon

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANTROPOMETRÍA Y CINEANTROPOMETRÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNDAMENTOS DE LA VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

1. Modelos de composición corporal
 - Modelo bicompartimental
 - Modelo tricompartmental
2. Composición corporal y salud
 - Índice de masa corporal: talla, peso, circunferencia y pliegues cutáneos
 - Determinación del porcentaje 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
3. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos
 - Pliegues a medir
 - Ecuaciones
 - Colaboración con técnicos especialistas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. PRUEBAS BIOLÓGICO-FUNCIONALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRUEBAS BIOLÓGICO-FUNCIONALES

1. Recomendaciones de uso en el ámbito del fitness

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN DE LA RESISTENCIA AERÓBICA

1. Determinación de la potencia máxima aeróbica
2. Procedimientos de medición del VO₂máx
3. Instrumentos para realizar los test
 - Ergómetros
4. Requisitos de los test para medir la resistencia aeróbica
5. Protocolos para las distintas pruebas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD Y LA POTENCIA ANAERÓBICA

1. Determinación del umbral anaeróbico
2. Procedimientos para medir las concentraciones de lactato acumulado
3. Instrumentos necesarios para hacer pruebas
4. Requisitos para las pruebas de medición de resistencia anaeróbica
5. Protocolos para las distintas pruebas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD

1. Evaluación del tiempo de reacción
2. Evaluación de la rapidez segmentaria
3. Evaluación de la capacidad de aceleración
4. Evaluación de otras capacidades de la velocidad y sus protocolos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EVALUACIÓN DE LA FUERZA

1. Evaluación de la fuerza explosiva
2. Evaluación de la fuerza explosivo-elástica
3. Evaluación de la fuerza explosivo-elástico-refleja
4. Valoración funcional de la fuerza en condiciones inespecíficas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EVALUACIÓN DE LA MOVILIDAD ARTICULAR

1. Pruebas y protocolos

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EVALUACIÓN DE LA ELASTICIDAD MUSCULAR

1. Pruebas y protocolos
2. Aplicación autónoma
3. Colaboración con técnicos especialistas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. TESTS DE CAMPO PARA LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEST DE CAMPO

1. Recomendaciones de uso en el ámbito del fitness

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APLICACIÓN DE LOS TEST DE CAMPO PARA DETERMINAR DISTINTOS PARÁMETROS

1. Determinación de la resistencia aeróbica
 - Protocolos
 - Aplicación autónoma
 - Colaboración con técnicos especialistas
 - Instrumentos y aparatos de medida
2. Determinación de la fuerza y la resistencia
 - Protocolos
 - Aplicación autónoma
 - Colaboración con técnicos especialistas
 - Instrumentos y aparatos de medida
3. Determinación de la flexibilidad y la elasticidad muscular
 - Protocolos
 - Aplicación autónoma
 - Colaboración con técnicos especialistas
 - Instrumentos y aparatos de medida

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANÁLISIS Y COMPROBACIÓN DE RESULTADOS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. VALORACIÓN POSTURAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS

1. Relaciones segmentarias

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALTERACIONES POSTURALES FRECUENTES

1. Recuperables: por actitud postural incorrecta
2. Patológicas: por alteraciones morfofuncionales de la estructura osteoarticular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRUEBAS DE ANÁLISIS POSTURAL EN EL FITNESS

1. Protocolos
2. Aplicación autónoma
3. Colaboración con técnicos especialistas
4. Instrumentos y aparatos de medida

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANÁLISIS Y COMPROBACIÓN DE RESULTADOS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. ENTREVISTA PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CUESTIONARIOS PARA LA VALORACIÓN INICIAL

1. Ámbito de aplicación
2. Modelos
3. Fichas de registro

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIAL DEL CLIENTE

1. Historial médico
2. Historial deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS Y TÉCNICAS DE ENTREVISTA PERSONAL

1. Dinámica relacional entrevistador-entrevistado
2. Habilidades sociales y empatía
3. Características del proceso de comunicación
4. Elementos de la comunicación
 - Emisor
 - Mensaje
 - Receptor
 - Canal
5. Estrategias para facilitar y potenciar la comunicación

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS TRAS LA ENTREVISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA OBSERVACIÓN COMO TÉCNICA DE EVALUACIÓN

1. Medidas fundamentales del proceso de observación
2. Formas de realizar la observación
3. Criterios que debe reunir la observación
4. Registro de datos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NORMATIVA EN PROTECCIÓN DE DATOS

UNIDAD DIDÁCTICA 7. CRITERIOS DEONTOLÓGICOS DE CONFIDENCIALIDAD

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

TRATAMIENTO DE DATOS DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN EN EL FITNESS

MÓDULO 11. FUNCIONES ORGÁNICAS Y FATIGA FÍSICA I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS

1. Aparato locomotor
 - Sistema óseo
 - Sistema muscular
 - Sistema articular
2. Aparato respiratorio
3. Aparato circulatorio
 - Corazón
 - Circulación
 - Sangre
4. Sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 2. METABOLISMO ENERGÉTICO

1. Concepto y uso de la energía
2. Sistemas de producción de energía

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONCEPTO DE FATIGA

1. Clasificaciones de la fatiga
2. Lugares de aparición de la fatiga
3. Mecanismos de fatiga
 - Aspectos hormonales
 - Aspectos inmunitarios
 - Aspectos patológicos
4. Percepción de la fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SÍNDROME DE SOBREENTRENAMIENTO

1. Diagnóstico
2. Prevención
3. Tratamiento

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. FUNCIONES ORGÁNICAS Y FATIGA FÍSICA II

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RECUPERACIÓN

1. Bases biológicas
2. Medios y métodos de recuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EQUILIBRIO HÍDRICO

1. Rehidratación y ejercicio físico

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TERMORREGULACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

1. Mecanismos de regulación
2. Vasodilatación y sudoración
3. Consecuencias secundarias de la sudoración
4. Otros mecanismos de pérdida de calor
5. Diferencias de género en la termorregulación

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SUPLEMENTOS Y FÁRMACOS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS DE DATOS

1. Aplicación
2. Modelos de análisis

UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS OBTENIDOS EN TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS

1. Evaluación de factores de riesgo
2. Coordinación con otros especialistas
 - Prescripción del ejercicio por parte de otros profesionales
3. Evaluación del estilo de vida del usuario

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO PARA LA ELABORACIÓN DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

1. Elaboración de informes
2. Metodología del análisis
3. Prescripción de ejercicios en función de los resultados del análisis
4. Adecuación y respuesta a las necesidades y expectativas de la demanda

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. TRATAMIENTO Y REGISTRO DE RESULTADOS DE LOS ANÁLISIS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTADÍSTICA APLICADA A LA VALORACIÓN Y REGISTRO DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS

1. Nociones y conceptos generales
2. Ordenación de datos
3. Representación gráfica
4. Normalización de datos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RECURSOS INFORMÁTICOS

1. Software y hardware genérico y específico
2. Ofimática adaptada

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTEGRACIÓN Y TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN OBTENIDA

1. Modelos de documentos
2. Registro físico
3. Soportes y recursos informáticos
4. Flujo de la información
 - Ubicación y comunicación de los datos elaborados

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA