



CON: ORLANDO SÁNCHEZ

CURSO ONLINE

**Funcional Training
(Entrenamiento funcional)**





Orlando Sánchez
Profesor
orlanjsanchez@gmail.com

RESUMEN CV

- Técnico avanzado FEDA en Entrenamiento personal y sala polivalente
- Técnico Avanzado FEDA en Pilates Mat
- Certificado en Fisiología del Ejercicio por The University of Melbourne
- Life Coach Nivel Avanzado
- Docente y Coordinador Académico - Instituto y Gimnasio FRINS Montevideo, Uruguay (2019 – actualidad)
- Docente y Encargado de la Delegación en Venezuela de la Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness – FEDA Venezuela (2014 – 2018)
- Supervisor y Entrenador de Sala y Pilates para Proyecto Fitness C.A (2013 a 2016)
- Fisiología del ejercicio: The University of Melbourne Australia
- Life Coaching Avanzado: PsyGroup, Latin American & Caribbean Coaching School
- Certificaciones FEDA:
 - Acondicionamiento físico para la tercera edad
 - Nutrición y dietética deportiva avanzado
 - Prescripción de ejercicio físico y entrenamiento personal avanzado
 - Primeros auxilios básicos
 - Nutrición y dietética deportiva base
 - Acondicionamiento físico de poblaciones especiales
 - Prescripción de ejercicio físico en sala de fitness
 - Bloque común FEDA - Fundamentos de la motricidad humana
 - Entrenamiento funcional
 - Entrenamientos interválicos de alta intensidad (HIIT)
 - Entrenamiento en suspensión
 - Entrenamiento Funcional y Superficies Inestables
 - Pilates Suelo Base
 - Pilates Suelo con Implementos
 - Pilates Suelo Avanzado
 - Pilates Suelo y Embarazo

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO

A través de este curso se espera que los participantes logren comprender, aplicar y enseñar, el entrenamiento de actividades integradas por movimientos humanos naturales, que implican sistemas amplios de músculos. Estas actividades tienen como finalidad mejorar la eficacia y la eficiencia del movimiento humano, aspecto relacionados directamente con la salud. Con este curso adquirirás una herramienta más en tu crecimiento como profesional del sector fitness.

PARA: todo público

DURACIÓN: 2 semanas (40 horas)

Nº DE MÓDULOS: 2

FECHA DE INICIO: consultar en fedavenezuelaonline@gmail.com

CONTENIDOS

Módulo 1. Programas de entrenamiento funcional

-**Salud y actividad física**, adaptaciones funcionales para la salud: salud, actividad física y el entrenamiento funcional.

-**Desarrollo de las capacidades físicas y factores de la condición física y motriz en el entrenamiento funcional:** resistencia cardio-respiratoria, coordinación, agilidad, resistencia muscular, fuerza, velocidad, potencia, equilibrio, propiocepción y estabilidad.

-**Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas en el entrenamiento funcional:** área morfológica, área fisiológica, área funcional y neurointegración.

-**Elementos propios del entrenamiento funcional:** características y distribución de los materiales auxiliares: plataformas de equilibrio o superficies inestables, bandas o gomas elásticas, pesas rusas, pelotas de Fitness, balones medicinales,

rodillos de espuma, mancuernas, discos, poleas, barras rígidas, sacos de arena, escaleras de agilidad y cuerdas. Puesta a punto de la instalación y los medios.

-Biomecánica básica específica para el entrenamiento funcional: los reflejos miotáticos-propioceptivos – Efecto pliométrico – Las cadenas musculares – Core –Cargas externas, punto de ventaja, punto crítico y punto de desventaja mecánica. Lesiones, prevención y readaptación de lesiones habituales a través del entrenamiento funcional.

-Sistemática de ejecución: adaptaciones, variantes, errores de ejecución, fase concéntrica, fase excéntrica, localización muscular exacta del ejercicio (músculos target).

-Carga axial sobre la columna vertebral: posiciones de seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones.

-Descripción de errores y peligros más frecuentes en la utilización de materiales auxiliares.

Módulo 2. Dirección y dinamización de entrenamiento funcional

-Prescripción funcional del ejercicio: planificación y organización.

-Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional: principio de variabilidad, entrenamiento personalizado, entrenamiento en circuito y entrenamiento en clases grupales.

-Diferentes propuestas y diseños para el desarrollo de sesiones de entrenamiento funcional: entrenamiento prioritario, entrenamiento piramidal, entrenamiento instintivo, series gigantes, circuitos, híbridos, entrenamiento neurointegrativo.

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Al finalizar el curso los alumnos realizarán una prueba de conocimientos escrita, 20 preguntas de selección múltiple, V-F u otro criterio objetivo, a través de la plataforma virtual. Esta prueba se realizará dentro del lapso de 1-3 días después de finalizado el curso, en fecha y hora establecida por FEDA Venezuela y tendrá una duración de 30 minutos.

METODOLOGÍA:

- El curso se imparte totalmente por Internet en el Aula Virtual de Servieditoriales, en la plataforma Moodle (www.servieditoriales.net).
- No hay restricciones de horario para el ingreso a la plataforma virtual, cada alumno ingresa según su propia disponibilidad de tiempo.
- Los alumnos ingresan al curso con un nombre de usuario y contraseña.
- Apoyo constante por parte del profesor de curso para temas de contenidos.
- Apoyo constante por parte de Servieditoriales para temas relacionados con la plataforma y la gestión general del curso.
- Actividad diaria en los foros de cada clase.
- El material de las clases consiste en videos explicativos de cada clase, que quedan abiertos durante todo el desarrollo del curso.

Información y matrícula: fedavenezuelaonline@gmail.com

Si tienes cualquier pregunta o comentario, ¡no dudes en escribirnos!



Este curso se imparte en www.servieditoriales.net