

The logo for HTS Hotel Training School, featuring the letters 'HTS' in a bold, blue, sans-serif font inside a black square.

HOTEL
TRAINING
SCHOOL

A woman in a black sports top and shorts is performing a dumbbell exercise, with a man in a blue shirt assisting her. The background is dark and textured.

curso de
SISTEMAS Y
MÉTODOS DE
ENTRENAMIENTO

60 HORAS 
duración

En este curso conocerás las habilidades motrices básicas del entrenamiento deportivo. Para poder medir las capacidades perceptivo-motrices, verás los diferentes tests que existen y sus protocolos y aplicaciones. También aprenderás a obtener e interpretar los resultados. Conocerás la necesidad de evaluar la aptitud física, los ámbitos de evaluación y las dificultades. Por otro lado, verás la valoración antropométrica en el entrenamiento deportivo. Por último, conocerás los diferentes tests de campo para valorar la condición física, que valoran la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia y la flexibilidad y elasticidad muscular.

www.hts-school.com

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.



1 *habilidades motrices básicas*

- 1.1 Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal.
 - Lateralidad.
 - Actitud.
 - Respiración.
 - Relajación.
 - Orientación espacial.
 - Estructuración y organización espacial.
 - Orientación temporal.
 - Ritmo.
 - Estructuración temporal.

- 1.2 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.

2 *principios generales de los tests, pruebas y cuestionarios de evaluación de la condición física, biológica y motivacional*

- 2.1 Conceptos de medida y evaluación.
- 2.2 Necesidad de evaluar la aptitud física.
- 2.3 Ámbitos de la evaluación de la aptitud física.
- 2.4 Dificultades para evaluar la aptitud física.
- 2.5 Requisitos de los tests:
 - Validez.
 - Fiabilidad.
 - Precisión.
 - Especificidad.
 - Interpretación: facilidad y objetividad.
 - Confidencialidad.

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



CONTENIDO

3 valoración antropométrica

- 3.1 Biotipología: clasificaciones:
 - Kretschmer.
 - Sheldon.
- 3.2 Antropometría y cineantropometría.
- 3.3 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.
- 3.4 Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal y actividad física.
- 3.5 Modelos de composición corporal:
 - Modelo bicompartimental (tradicional).
 - Modelo tricompartmental.
- 3.6 Composición corporal y salud:
 - Índice de masa corporal: Talla - peso - circunferencias - pliegues cutáneos.
 - Determinación del % de grasa corporal.
 - Determinación 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.
- 3.7 Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos:
 - Pliegues a medir.
 - Ecuaciones en la obtención de datos.
 - Colaboración con técnicos especialistas.

4 tests de campo para valorar la condición física

- 4.1 Fundamentos biológicos.
- 4.2 Recomendaciones de uso.
- 4.3 Determinación de la Resistencia aeróbica:
 - Protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- 4.4 Determinación de la Fuerza Resistencia:
 - Protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- 4.5 Determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular:
 - Protocolos.
 - Aplicación autónoma.
 - Colaboración con técnicos especialistas.
 - Instrumentos y aparatos de medida.
- 4.6 Análisis y comprobación de los resultados.

