ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Valoración de la Condición Física y Diseño de Programas de Acondicionamiento Individualizado: Pruebas, Protocolos y Seguimiento

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Valoración de la Condición Física y Diseño de Programas de Acondicionamiento Individualizado de ICUFOR y adquiere un dominio completo sobre las metodologías de evaluación física y la prescripción personalizada del ejercicio. En un contexto donde la demanda de profesionales capaces de diseñar intervenciones basadas en evidencia científica crece exponencialmente, esta formación te posiciona como un especialista altamente cualificado para trabajar con poblaciones diversas.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos fisiológicos y biomecánicos del movimiento humano, dominando pruebas de laboratorio y de campo para valorar la composición corporal, la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la flexibilidad y las capacidades coordinativas.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Dominar los fundamentos conceptuales, fisiológicos y biomecánicos de la condición física, identificando las capacidades implicadas y los principios de medición que garantizan la validez y fiabilidad de la valoración funcional.

Conocer las pruebas y protocolos de valoración de la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la flexibilidad, la velocidad y la agilidad, seleccionando los instrumentos más adecuados según el contexto, la población y los recursos disponibles.

Diseñar programas de acondicionamiento físico individualizados, aplicando modelos de periodización y criterios de prescripción del entrenamiento de fuerza, resistencia, flexibilidad y estabilidad fundamentados en los resultados de la evaluación.

Aplicar métodos de laboratorio y de campo para la evaluación de la composición corporal y las variables antropométricas, utilizando protocolos estandarizados e interpretando los resultados según valores de referencia poblacionales.

Interpretar de forma integrada los datos obtenidos en las distintas pruebas de valoración, elaborando perfiles individuales de condición física que identifiquen fortalezas, debilidades, asimetrías y factores de riesgo de lesión.

Adaptar la programación del entrenamiento a poblaciones específicas —personas sedentarias, adultos mayores, deportistas, pacientes con patologías crónicas, mujeres y población infanto-juvenil—, justificando las modificaciones según las características y necesidades de cada grupo.

Objetivos del curso

Implementar estrategias de seguimiento, monitorización de la carga y reevaluación periódica, utilizando indicadores objetivos y subjetivos que permitan reajustar el programa de entrenamiento de manera fundamentada.

Incorporar herramientas tecnológicas y plataformas digitales en el proceso de valoración y acondicionamiento, gestionando de forma integral el servicio profesional conforme a criterios éticos, legales y de calidad.

Temario

01 Fundamentos conceptuales de la condición física y la valoración funcional

1.1. Concepto, dimensiones y evolución histórica de la valoración de la condición física
1.2. Componentes de la condición física: clasificación y relaciones entre capacidades
1.3. Principios generales de la medición y la evaluación en ciencias del ejercicio
1.4. El proceso de valoración: fases, planificación y toma de decisiones previas a la evaluación
1.5. Marco ético y legal de la valoración de la condición física en el ejercicio profesional

02 Bases fisiológicas y biomecánicas aplicadas a la valoración de la condición física

2.1. Fisiología del sistema neuromuscular y su implicación en la producción de fuerza
2.2. Fisiología del sistema cardiorrespiratorio y metabolismo energético durante el ejercicio
2.3. Regulación neuroendocrina del ejercicio y su influencia en las adaptaciones al entrenamiento
2.4. Fundamentos biomecánicos aplicados a la valoración del movimiento humano
2.5. Factores determinantes del rendimiento físico: contribución genética, ambiental y del entrenamiento
2.6. Influencia del sexo, la edad y el estado de salud en las respuestas fisiológicas al ejercicio

Temario

03 Valoración de la composición corporal y las variables antropométricas

3.1. Conceptos fundamentales de composición corporal y modelos de fraccionamiento
3.2. Métodos de laboratorio para la evaluación de la composición corporal
3.3. Métodos de campo para la estimación de la composición corporal
3.4. Protocolos estandarizados de medición antropométrica según las directrices de la ISAK
3.5. Somatotipo y perfil antropométrico del deportista: cálculo, clasificación y aplicaciones prácticas
3.6. Interpretación de resultados y valores de referencia según población, sexo, edad y nivel de actividad

Temario

04 Valoración de la capacidad cardiorrespiratoria y la resistencia aeróbica y anaeróbica

4.1. Fundamentos de la valoración cardiorrespiratoria: variables clave y parámetros de referencia
4.2. Pruebas de laboratorio para la determinación del consumo máximo de oxígeno
4.3. Pruebas de campo para la estimación de la capacidad aeróbica
4.4. Determinación de umbrales ventilatorios y metabólicos
4.5. Monitorización de la frecuencia cardíaca y la variabilidad de la frecuencia cardíaca
4.6. Valoración de la resistencia anaeróbica: test de Wingate, RAST y pruebas de potencia anaeróbica repetida
4.7. Evaluación de la capacidad de recuperación y de la eficiencia cardiorrespiratoria tras el esfuerzo

Temario

05 Valoración de la fuerza muscular y la potencia: pruebas de laboratorio y de campo

5.1. Conceptualización y manifestaciones de la fuerza: máxima, explosiva y resistencia a la fuerza
5.2. Pruebas de valoración de la fuerza máxima
5.3. Pruebas de valoración de la fuerza explosiva y la potencia muscular
5.4. Pruebas de valoración de la resistencia muscular localizada: test de repeticiones submáximas, planchas y flexiones
5.5. Perfiles fuerza-velocidad y su aplicación en la individualización del entrenamiento
5.6. Valoración basada en la velocidad de ejecución (VBT) como herramienta de control de la carga diaria
5.7. Consideraciones metodológicas en la evaluación de la fuerza

Temario

06 Valoración de la flexibilidad, la movilidad articular y el equilibrio

6.1. Conceptos fundamentales de flexibilidad, movilidad articular y rango de movimiento
6.2. Pruebas de valoración de la flexibilidad global y segmentaria
6.3. Valoración funcional de la movilidad y la calidad de los patrones de movimiento
6.4. Valoración del equilibrio estático y dinámico
6.5. Integración de los resultados de movilidad y equilibrio en la detección de asimetrías y factores de riesgo de lesión

07 Valoración de la velocidad, la agilidad y las capacidades coordinativas

7.1. Conceptualización de la velocidad: tiempo de reacción, capacidad de aceleración y velocidad máxima
7.2. Pruebas de valoración de la velocidad lineal en diferentes distancias
7.3. Pruebas de valoración de la agilidad y la capacidad de cambio de dirección
7.4. Valoración de las capacidades coordinativas generales y específicas
7.5. Aplicación e integración de los resultados al diseño de programas de velocidad y agilidad

Temario

08 Interpretación integrada de resultados y elaboración del perfil de condición física individual

8.1. Procesamiento y análisis estadístico básico de los datos obtenidos en la valoración
8.2. Valores normativos y tablas de referencia según sexo, edad, nivel de condición y contexto poblacional
8.3. Elaboración del perfil de condición física: representación gráfica y análisis multidimensional
8.4. Detección de factores de riesgo y priorización de áreas de intervención a partir de los datos integrados
8.5. Comunicación de resultados al cliente o deportista: estructura y contenido del informe de valoración individualizado
8.6. Vinculación de los hallazgos con la definición de objetivos y el diseño del programa de acondicionamiento

Temario

09 Principios y metodología del diseño de programas de acondicionamiento físico individualizado

9.1. Principios fundamentales del entrenamiento aplicados a la programación individualizada
9.2. Análisis de necesidades: del perfil de condición física a la definición de objetivos prioritarios y secundarios
9.3. Modelos de periodización del entrenamiento y su aplicación al acondicionamiento individualizado
9.4. Diseño de la sesión de entrenamiento: estructura interna, selección de ejercicios y secuenciación
9.5. Prescripción del entrenamiento de fuerza individualizado
9.6. Prescripción del entrenamiento cardiorrespiratorio individualizado
9.7. Integración del entrenamiento de flexibilidad, movilidad articular y estabilidad en el programa global de acondicionamiento

Temario

10 Programación del acondicionamiento físico para poblaciones específicas

10.1. Diseño de programas para personas sedentarias y con bajo nivel de condición física inicial
10.2. Diseño de programas para adultos mayores orientados al envejecimiento activo y saludable
10.3. Diseño de programas para deportistas de nivel recreativo y competitivo
10.4. Diseño de programas para personas con patologías crónicas prevalentes
10.5. Diseño de programas para mujeres: consideraciones del ciclo hormonal, embarazo y periodo posparto
10.6. Diseño de programas para población infanto-juvenil: maduración biológica, desarrollo de capacidades y seguridad en el entrenamiento

Temario

11 Seguimiento, control y reajuste de programas de acondicionamiento físico

11.1. Planificación del seguimiento: temporalización de las reevaluaciones y selección de variables clave de control
11.2. Monitorización de la carga de entrenamiento interna y externa
11.3. Indicadores de adaptación positiva, estancamiento y síndrome de sobreentrenamiento
11.4. Criterios y procedimientos para el reajuste del programa de entrenamiento
11.5. Registro y documentación sistemática del proceso de entrenamiento y seguimiento del cliente
11.6. Evaluación de la eficacia global del programa: comparación pre-post, análisis del cambio mínimo significativo y satisfacción del usuario

12 Herramientas tecnológicas y gestión integral del servicio de valoración y acondicionamiento

12.1. Dispositivos wearables y sensores inerciales aplicados a la valoración y al seguimiento del entrenamiento
12.2. Software y plataformas digitales para la gestión del entrenamiento individualizado
12.3. Aplicaciones de la inteligencia artificial y el análisis de datos masivos en la personalización del entrenamiento
12.4. Gestión integral del servicio profesional de valoración y acondicionamiento

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06

Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07

El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08

Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09

Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10

Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

