Experto Universitario

Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Experto Universitario

Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza

Modalidad: **Online**
Duración: **6 meses**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **450 h.**
Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/especializacion/especializacion-evaluacion-rendimiento-entrenamiento-deportivo-fuerza**

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Dirección del curso — pág. 12

04 Estructura y contenido — pág. 16

05 Metodología — pág. 24

06 Titulación — pág. 32

01

Presentación

Con esta capacitación intensiva el alumno adquirirá el manejo necesario, desde el fundamento teórico y el manejo práctico, de la mayoría de los test y protocolos de evaluación propuestos en la actualidad, a fin de aplicarlos criteriosamente según requerimiento especifico y ámbito de desempeño profesional.





Este Experto Universitario 100% online te permitirá compaginar tus estudios con tu labor profesional a la vez que aumentas tus conocimientos en este ámbito”

En los últimos años el Entrenamiento de Fuerza irrumpió con gran ímpetu en la comunidad científica abarcando múltiples contextos los cuales van desde el Rendimiento Deportivo en deportes de tiempo y marca hasta llegar a los deportes de situación pasando por todo el gran abanico de modalidades deportivas.

En este Experto Universitario se aborda la vital importancia de la fuerza en el rendimiento humano en todas sus expresiones posibles con un nivel de profundidad teórica único y un nivel de bajada a lo práctico totalmente diferenciador con respecto a lo visto hasta ahora.

El alumno de este Experto Universitario contará con una capacitación diferenciadora respecto a sus colegas de profesión, pudiéndose desempeñar en todos los ámbitos del deporte como especialista en Entrenamiento de Fuerza.

El equipo docente de este Experto Universitario en Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza ha realizado una cuidadosa selección de cada uno de los temas de esta capacitación para ofrecer al alumno una oportunidad de estudio lo más completa posible y ligada siempre con la actualidad.

Así, TECH Universidad Tecnológica se ha propuesto crear contenidos de altísima calidad docente y educativa que conviertan a los alumnos en profesionales de éxito, siguiendo los más altos estándares de calidad en la enseñanza a nivel internacional. Por ello, se muestra este Experto Universitario con un nutrido contenido y que ayudará a alcanzar la élite de los entrenamientos físicos. Además, al tratarse de un Experto Universitario online, el alumno no está condicionado por horarios fijos ni necesidad de trasladarse a otro lugar físico, sino que puede acceder a los contenidos en cualquier momento del día, equilibrando su vida laboral o personal con la académica.

Este **Experto Universitario en Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- El desarrollo de numerosos casos prácticos presentados por especialistas en entrenamientos personales
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen la información indispensable para el ejercicio profesional
- Los ejercicios donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones
- Su especial hincapié en las metodologías innovadoras en entrenamientos personales
- Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet

Sumérgete en el estudio de este Experto Universitario de elevado rigor científico y mejora tus habilidades en el entrenamiento de fuerza para el alto rendimiento deportivo"

Este Experto Universitario es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos como entrenador personal, obtendrás un título por TECH Universidad Tecnológica"

Especialízate y destaca en un sector con alta demanda de profesionales.

Aumenta tus conocimientos en el Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza con esta capacitación de alto nivel.

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de las ciencias del deporte, que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

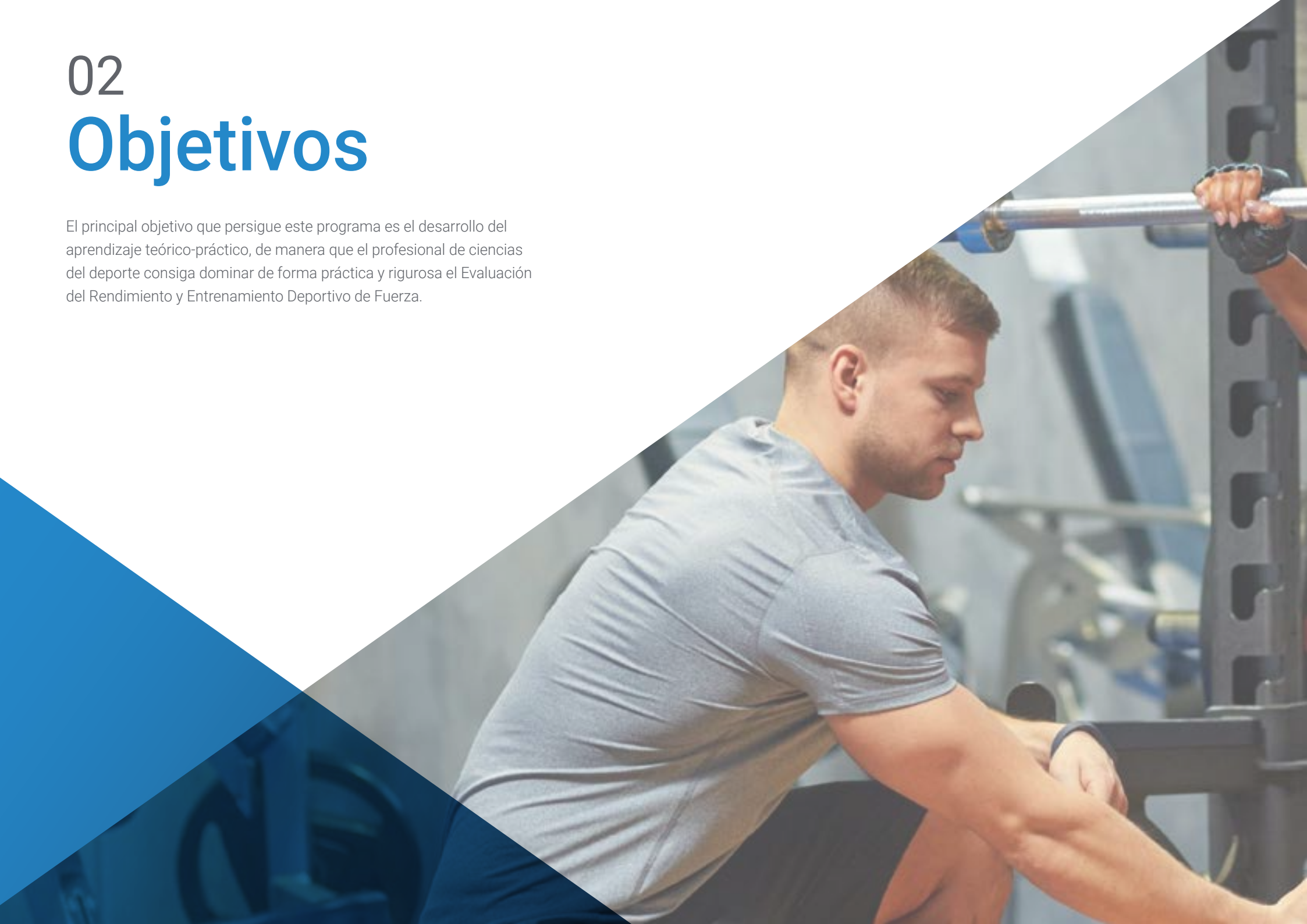
El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos en Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza y con gran experiencia.



02

Objetivos

El principal objetivo que persigue este programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el profesional de ciencias del deporte consiga dominar de forma práctica y rigurosa el Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza.





Nuestro objetivo es alcanzar la excelencia académica y ayudarte a que tú logres el éxito profesional. No lo dudes más y únete a nosotros”

Objetivos generales

- Profundizar en el conocimiento basado de la evidencia científica más actual con total aplicabilidad en el campo practico en lo referente al entrenamiento de la Fuerza
- Dominar todos los métodos más avanzados en cuanto al entrenamiento de la Fuerza
- Aplicar con certeza los métodos de entrenamientos más actuales para la mejora del rendimiento deportivo en cuanto a la Fuerza se refieren
- Dominar con eficacia el Entrenamiento de la Fuerza para la mejora del rendimiento en deportes de tiempo y marca, así como en los deportes de situación
- Dominar los principios que rigen la fisiología del ejercicio, así como la bioquímica
- Profundizar en los principios que rigen la teoría de los sistemas dinámicos complejos en lo que refiere al entrenamiento de la Fuerza
- Integrar con éxito el entrenamiento de la Fuerza para la mejora de las habilidades motrices inmersas en el deporte
- Dominar con éxito todos los conocimientos adquiridos en los diferentes módulos en la práctica real

El ámbito deportivo precisa de profesionales capacitados y nosotros te damos las claves para que te sitúes en la élite profesional"





Objetivos específicos

- Especializarse en los diferentes tipos de evaluación y su aplicabilidad al campo de la práctica
- Seleccionar aquellas pruebas/test más apropiadas a sus necesidades específicas
- Administrar correctamente y con seguridad los protocolos de los diferentes test y la interpretación de los datos recopilados
- Profundizar y aplicar diferentes tipos de tecnologías actualmente utilizadas en campo de la evaluación, ya sea en el ámbito de la salud y del rendimiento físico a cualquier nivel de exigencia
- Comprender en profundidad la lógica del diseño de entrenamientos basados en el movimiento
- Diferenciar medios y métodos para la Fuerza
- Detectar los patrones de movimientos prioritarios para la aplicación de fuerza en el deporte en cuestión
- Comprender el funcionamiento y aplicación de los medios tecnológicos al servicio del entrenamiento de la fuerza
- Identificar y analizar los mecanismos de producción de fuerza en diferentes disciplinas de resistencia
- Conocer en profundidad los diferentes medios y métodos de entrenamiento de la fuerza y su aplicación práctica
- Profundizar los efectos del entrenamiento concurrente y sus respuestas sobre la resistencia
- Programar y organizar el entrenamiento de la fuerza

03

Dirección del curso

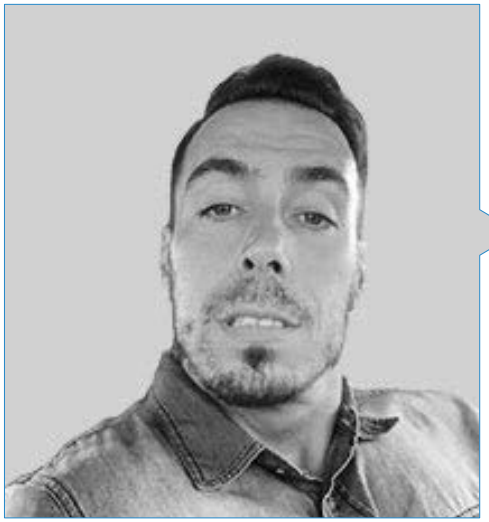
El equipo docente, experto en Entrenamiento Personal, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudar al alumno a dar un impulso a su profesión. Para ello, han elaborado este Experto Universitario con actualizaciones recientes en la materia que le permitirá capacitarse y aumentar sus habilidades en este sector.





Aprende de los mejores profesionales y conviértete tú mismo en un profesional de éxito”

Dirección



Dr. Rubina, Dardo

- Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- CEO de *Test and Training*
- Preparador Físico Escuela Deportiva Moratalaz
- Docente Educación Física en el Futbol y Anatomía. CENAFE Escuelas Carlet
- Coordinador de la Preparación física en Hockey Hierba. Club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires
- Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados (DEA) Universidad de Castilla la Mancha
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- Técnico de Fisicoculturismo de Competición. Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- Experto en Scouting Deportivo y cuantificación de la carga de Entrenamiento (especialización Fútbol), Ciencias del deporte. Universidad de Melilla
- Experto en Musculación Avanzada por IFBB
- Experto en Nutrición Avanzada por IFBB
- Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física por Bio
- Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico. Arizona State University

Profesores

D. Carbone, Leandro

- Maestro del Entrenamiento de Fuerza y el Acondicionamiento Físico
- CEO de LIFT, empresa de entrenamiento y capacitación
- Encargado del Departamento de Evaluaciones Deportivas y Fisiología del Ejercicio WellMets - Instituto de Deportes y Medicina en Chile
- CEO/ Manager en Complex I
- Docente Universitario
- Consultor Externo para Speed4lift, empresa líder en el área de tecnología deportiva
- Licenciatura en Actividad Física por la Universidad del Salvador
- Especialista en Fisiología del Ejercicio por la Universidad Nacional de La Plata
- MCs. Strength and Conditioning en Greenwich University, Reino Unido

D. Masse, Juan Manuel

- Preparador Físico de atletas de alto rendimiento
- Director del Grupo de Estudios Athlon Ciencia
- Preparador Físico en varios equipos profesionales de fútbol en Sudamérica

D. Añon, Pablo

- Preparador físico de la Selección Nacional Femenina de Voleibol para los JJOO
- Preparador físico de equipos de voleibol de la Primera División Argentina masculina
- Preparador físico de los golfistas profesionales Gustavo Rojas y Jorge Berent
- Entrenador de natación de Quilmes Atlético Club
- Profesor Nacional de Educación Física (INEF) en Avellaneda
- Posgrado en Medicina Deportiva y Ciencias Aplicadas al Deporte por la Universidad de la Plata
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Católica de Murcia
- Cursos de formación orientados al ámbito del Alto Rendimiento Deportivo

D. Vaccarini, Adrián Ricardo

- Preparador físico especializado en fútbol de primer nivel
- Responsable del área de Ciencias Aplicadas de la Federación Peruana de Fútbol
- Segundo preparador físico de la Selección Peruana de Fútbol absoluta
- Preparador Físico de la Selección Sub 23 de Perú
- Responsable del Área de investigación y análisis del rendimiento de Quilmes
- Responsable del Área de investigación y análisis del rendimiento de Vélez Sarsfield
- Ponente habitual en Congresos de Alto Rendimiento Deportivo
- Licenciado en Educación Física
- Profesor Nacional de Educación Física

D. Tinti, Hugo

- Preparador Físico del Club Estudiantes de Mérida
- Ex Preparador físico en el Club de Fútbol Oriente Petrolero
- Ex Preparador Físico en Alianza Petrolera
- Ex Preparador Físico de la Cuarta división del Club Arsenal
- Máster en Big Data deportivo por la Universidad Católica San Anotnio de Murcia
- Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de San Martín

D. Vilariño, Leandro

- Preparador Físico de atletas de alto rendimiento
- Preparador Físico del Club de Futbol boliviano The Strongest
- Preparador Físico de equipos profesionales de la liga argentina
- Licenciado en Actividad Física y Deportiva

D. Palarino, Matías

- Preparador Físico de la Plantilla Profesional del Club Social y Deportivo Defensa y Justicia
- CEO en An&En Analisis y Entrenamiento
- Preparador Físico del Equipo de Reserva de Fútbol Masculino del Club Atlético Vélez Sarsfield
  Preparador Físico en Futbol Profesional
  Preparador Físico en Hockey Hierba
  Preparador Físico en Rugby
  Entrenador Personal
  Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Lomas de Zamora
  Profesor Superior de Educación Física por el ISEF nº1
  Amplia Experiencia Docente en Cursos de Preparación Física y Control de la Carga

04

Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la capacitación en la praxis diaria, conscientes de la relevancia de la actualidad de la capacitación de calidad en el ámbito del entrenamiento personal; y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.





Contamos con el programa científico más completo y actualizado del mercado. Queremos ponerte a tu alcance la mejor capacitación"

Módulo 1. Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza

1.1. Evaluación
- 1.1.1. Conceptos generales sobre la evaluación, test y medición
- 1.1.2. Características de los test
- 1.1.3. Tipos de test
- 1.1.4. Objetivos de la evaluación

1.2. Tecnología y evaluaciones Neuromusculares
- 1.2.1. Alfombra de contactos
- 1.2.2. Plataformas de Fuerza
- 1.2.3. Celda de carga
- 1.2.4. Acelerómetros
- 1.2.5. Transductores de posición
- 1.2.6. Aplicaciones de celulares para la evaluación neuromuscular

1.3. Test de repeticiones submáximas
- 1.3.1. Protocolo para su evaluación
- 1.3.2. Fórmulas de estimación validadas en los diferentes ejercicios de entrenamiento
- 1.3.3. Respuestas mecánicas y de carga interna durante un test de repeticiones submáximas

1.4. Test Progresivos Incrementales Máximo (TPImax)
- 1.4.1. Protocolo de Naclerio Y Figueroa 2004
- 1.4.2. Respuestas mecánicas (encoder lineal) y de carga interna (PSE) durante un TPI máx
- 1.4.3. Determinación de la zona optima de entrenamiento de la potencia

1.5. Test de saltos horizontales
- 1.5.1. Evaluación sin uso de Tecnología
- 1.5.2. Evaluación con uso de tecnología (*Encoder* horizontal y Plataforma de Fuerza)

1.6. Test de saltos verticales simples
- 1.6.1. Evaluación del *Squat Jump* (SJ)
- 1.6.2. Evaluación del *Countermovemente Jump* (CMJ)
- 1.6.3. Evaluación de un Abalakov salto ABK
- 1.6.4. Evaluación de un *Drop Jump* (DJ)





1.7. Test de saltos verticales repetidos (*Rebound Jump*)
- 1.7.1. Test de saltos repetidos en 5 segundos
- 1.7.2. Test de saltos repetidos en 15 segundos
- 1.7.3. Test de saltos repetidos en 30 segundos
- 1.7.4. Índice de resistencia a la fuerza veloz (Bosco)
- 1.7.5. Índice de empeño ejercido en el test de *Rebound Jump*

1.8. Respuestas mecánicas (Fuerza, potencia y velocidad/tiempo) durante los test de saltos simples y repetidos
- 1.8.1. Fuerza/tiempo en saltos simples y repetidos
- 1.8.2. Velocidad/tiempo en saltos simples y repetidos
- 1.8.3. Potencia /tiempo en saltos simples y repetidos

1.9. Perfiles Fuerza/velocidad en vectores horizontales
- 1.9.1. Fundamentación teórica en un Perfil F/V
- 1.9.2. Protocolos de evaluación de Morín y Samozino
- 1.9.3. Aplicaciones prácticas
- 1.9.4. Valoración mediante alfombra de contactos, encoder lineal y plataforma de fuerzas

1.10. Perfiles Fuerza/Velocidad en vectores verticales
- 1.10.1. Fundamentación teórica en un Perfil F/V
- 1.10.2. Protocolos de evaluación de Morín y Samozino
- 1.10.3. Aplicaciones prácticas
- 1.10.4. Valoración mediante alfombra de contactos, encoder lineal y plataforma de fuerzas

1.11. Test Isométricos
- 1.11.1. Test McCall
  - 1.11.1.1. Protocolo de evaluación y valores registrados con plataforma de fuerzas
- 1.11.2. Test de Tirón de medio muslo
  - 1.11.2.1. Protocolo de evaluación y valores registrados con plataforma de fuerzas

Módulo 2. Entrenamiento de fuerza en los deportes de situación

2.1. Fundamentos básicos
- 2.1.1. Adaptaciones funcionales y estructurales
  - 2.1.1.1. Adaptaciones funcionales
  - 2.1.1.2. Relación de carga y pausa (densidad) como criterio de adaptación
  - 2.1.1.3. Fuerza como cualidad de base
  - 2.1.1.4. Mecanismos o indicadores para las adaptaciones estructurales
  - 2.1.1.5. Utilización, conceptualización de las adaptaciones musculares provocadas, como mecanismo adaptativo de la carga impuesta. (Tensión mecánica, estrés metabólico, daño muscular)
- 2.1.2. Reclutamiento de unidades motoras
  - 2.1.2.1. Orden de reclutamiento, mecanismos reguladores del sistema nervioso central, adaptaciones periféricas, adaptaciones centrales utilizando la tensión, velocidad o fatiga como herramienta de adaptación neural
  - 2.1.2.2. Orden de reclutamiento y fatiga durante esfuerzos máximos
  - 2.1.2.3. Orden de reclutamiento y fatiga durante esfuerzos submáximo
  - 2.1.2.4. Recuperación de fibrilar

2.2. Fundamentos específicos
- 2.2.1. El movimiento como punto de partida
- 2.2.2. Calidad de Movimiento como objetivo general para el control motor, patrón motor y programación motora
- 2.2.3. Movimientos horizontales prioritarios
  - 2.2.3.1. Acelerar, frenar, cambio de dirección con pierna de adentro y pierna de afuera, velocidad absoluta máxima y/o submaxima. Técnica, corrección y aplicación en función de los movimientos específicos en competencia
- 2.2.4. Movimientos verticales prioritarios
  - 2.2.4.1. *Jumps, Hops, Bounds*. Técnica, corrección y aplicación en función de los movimientos específicos en competencia

2.3. Medios Tecnológicos para la evaluación del entrenamiento de fuerza y control de carga externa
- 2.3.1. Introducción a la tecnología y deporte
- 2.3.2. Tecnología para evaluación y control de entrenamiento de fuerza y potencia
  - 2.3.2.1. Encoder rotatorio (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
  - 2.3.2.2. Celda de cargas (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
  - 2.3.2.3. Plataforma de fuerzas (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
  - 2.3.2.4. Fotocélulas eléctricas (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
  - 2.3.2.5. Alfombra de contacto (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
  - 2.3.2.6. Acelerómetro (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
  - 2.3.2.7. Aplicaciones para dispositivos móviles (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
- 2.3.3. Protocolos de intervención para evaluación y control del entrenamiento

2.4. Control de carga Interna
- 2.4.1. Percepción subjetiva de la carga a través de la calificación del esfuerzo percibido
  - 2.4.1.1. Percepción subjetiva de la carga para estimar la carga relativa (% 1RM)
- 2.4.2. Alcances
  - 2.4.2.1. Como control de ejercicio
    - 2.4.2.1.1. Repeticiones y PRE
    - 2.4.2.1.2. Repeticiones en reserva
    - 2.4.2.1.3. Escala de velocidad
  - 2.4.2.2. Controlar efecto global de una sesión
  - 2.4.2.3. Como herramienta de periodización
    - 2.4.2.3.1. Utilización (APRE) ejercicio de resistencia progresiva autorregulada, interpretación de los datos y su relación con la correcta dosificación de la carga en la sesión
- 2.4.3. Escala de calidad de recuperación, interpretación y aplicación práctica en la sesión (TQR 0-10)
- 2.4.4. Como herramienta en la práctica diaria
- 2.4.5. Aplicación
- 2.4.6. Recomendaciones

2.5. Medios para el entrenamiento de fuerza
- 2.5.1. Rol del medio en el diseño de un método
- 2.5.2. Medios al servicio de un método y en función de un objetivo central deportivo
- 2.5.3. Tipos de medios
- 2.5.4. Patrones de movimiento y activaciones como eje central para la selección de medios y la implementación de un método

2.6. Construcción de un Método
- 2.6.1. Definición del tipo de ejercicios
  - 2.6.1.1. Consigas transversales como guía del objetivo de movimiento
- 2.6.2. Evolución de los ejercicios
  - 2.6.2.1. Modificación del componente rotacional y la cantidad de apoyos según plano de movimiento
- 2.6.3. Organización de los ejercicios
  - 2.6.3.1. Relación con los movimientos horizontales y verticales prioritarios (2.3 y 2.4)

2.7. Aplicación práctica de un método (programación)
- 2.7.1. Aplicación lógica plan
- 2.7.2. Aplicación de un sesión grupal
- 2.7.3. Programación individual en contexto grupal
- 2.7.4. Fuerza en contexto aplicado al juego
- 2.7.5. Propuesta de periodización

2.8. UTI 1 (Unidad Temática Integradora)
- 2.8.1. Construcción de entrenamiento para adaptaciones funcionales, estructurales y orden de reclutamiento
- 2.8.2. Construcción de sistema de monitoreo y/o evaluación del entrenamiento
- 2.8.3. Construcción de entrenamiento basada en el movimiento para la aplicación de los fundamentos, medios y control de carga externa e interna

2.9. UTI 2 (Unidad Temática Integradora)
- 2.9.1. Construcción de una sesión de entrenamiento grupal
- 2.9.2. Construcción de una sesión de entrenamiento grupal en contexto aplicado al juego
- 2.9.3. Construcción de una periodización de las cargas analíticas y específicas

Módulo 3. Entrenamiento en los deportes de media y larga duración

3.1. Fuerza
- 3.1.1. Definición y concepto
- 3.1.2. Continnum de las capacidades condicionales
- 3.1.3. Requerimientos de fuerza para deportes de resistencia. Evidencia científica
- 3.1.4. Manifestaciones de fuerza y su relación con las adaptaciones neuromusculares en deportes de resistencia

3.2. Evidencias científicas sobre las adaptaciones del entrenamiento de la fuerza y su influencia sobre las pruebas de resistencia de media y larga duración
- 3.2.1. Adaptaciones neuromusculres
- 3.2.2. Adaptaciones metabólicas y endrócrinas
- 3.2.3. Adaptaciones sobre la performance en pruebas específicas

3.3. Principio de correspondencia dinámica aplicada a los deportes de resistencia
- 3.3.1. Análisis biomecánico de la producción de fuerza en diferentes gestos: carrera, ciclismo, natación, remo, esquí de fondo
- 3.3.2. Parámetros de grupos musculares implicados y activación muscular
- 3.3.3. Cinemática angular
- 3.3.4. Ritmo y duración de la producción de fuerza
- 3.3.5. Dinámica del esfuerzo
- 3.3.6. Amplitud y dirección del movimiento

3.4. Entrenamiento concurrente de la fuerza y la resistencia
- 3.4.1. Perspectiva histórica
- 3.4.2. Fenómeno de interferencia
  - 3.4.2.1. Aspectos moleculares
  - 3.4.2.2. Performance deportiva
- 3.4.3. Efectos del entrenamiento de la fuerza sobre la resistencia
- 3.4.4. Efectos del entrenamiento de la resistencia sobre las manifestaciones de fuerza
- 3.4.5. Tipos y modos de organización de la carga y sus respuestas adaptativas
- 3.4.6. Entrenamiento concurrente. Evidencias sobre diferentes deportes

3.5. Entrenamiento de la fuerza
- 3.5.1. Medio y métodos para el desarrollo de la fuerza máxima
- 3.5.2. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza explosiva
- 3.5.3. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza reactiva
- 3.5.4. Entrenamiento compensatorio y de reducción de riesgo de lesión
- 3.5.5. Entrenamiento pliométrico y desarrollo de la saltabilidad como parte importante de la mejora de la economía de la carrera

3.6. Ejercicios y medios especiales del entrenamiento de la fuerza para deportes de resistencia de media y larga duración
- 3.6.1. Patrones de movimientos
- 3.6.2. Ejercicios básicos
- 3.6.3. Ejercicios balísticos
- 3.6.4. Ejercicios dinámicos
- 3.6.5. Ejercicios de fuerza resistida y asistida
- 3.6.6. Ejercicios de *Core*

3.7. Programación del entrenamiento de la fuerza en función de la estructura del microciclo
- 3.7.1. Selección y orden de los ejercicios
- 3.7.2. Frecuencia semanal de entrenamiento de la fuerza
- 3.7.3. Volumen e intensidad según objetivo
- 3.7.4. Tiempos de recuperación

3.8. Entrenamiento de la fuerza orientado a diferentes disciplinas cíclicas
- 3.8.1. Entrenamiento de la fuerza para corredores de medio fondo y fondo
- 3.8.2. Entrenamiento de la fuerza orientado al ciclismo
- 3.8.3. Entrenamiento de la fuerza orientado a la natación
- 3.8.4. Entrenamiento de la fuerza orientada al remo
- 3.8.5. Entrenamiento de la fuerza orientada al esquí de fondo

3.9. Control del proceso de entrenamiento
- 3.9.1. Perfil de carga velocidad
- 3.9.2. Test de carga progresiva





Una experiencia de capacitación única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional”

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning.***

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo"



Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.



El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

> *Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera"*

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomasen decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

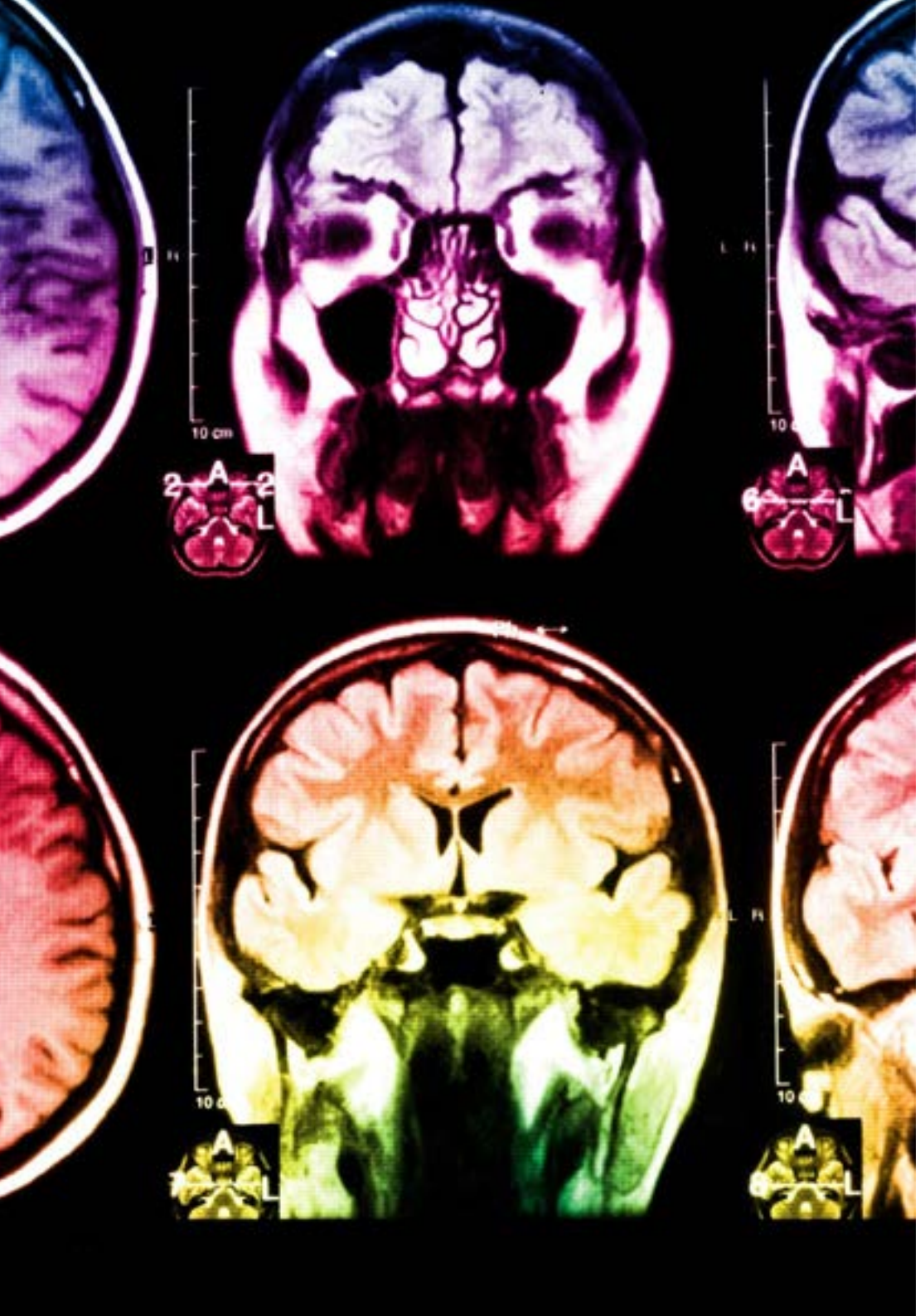
Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos…) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.





En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:

Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.

Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

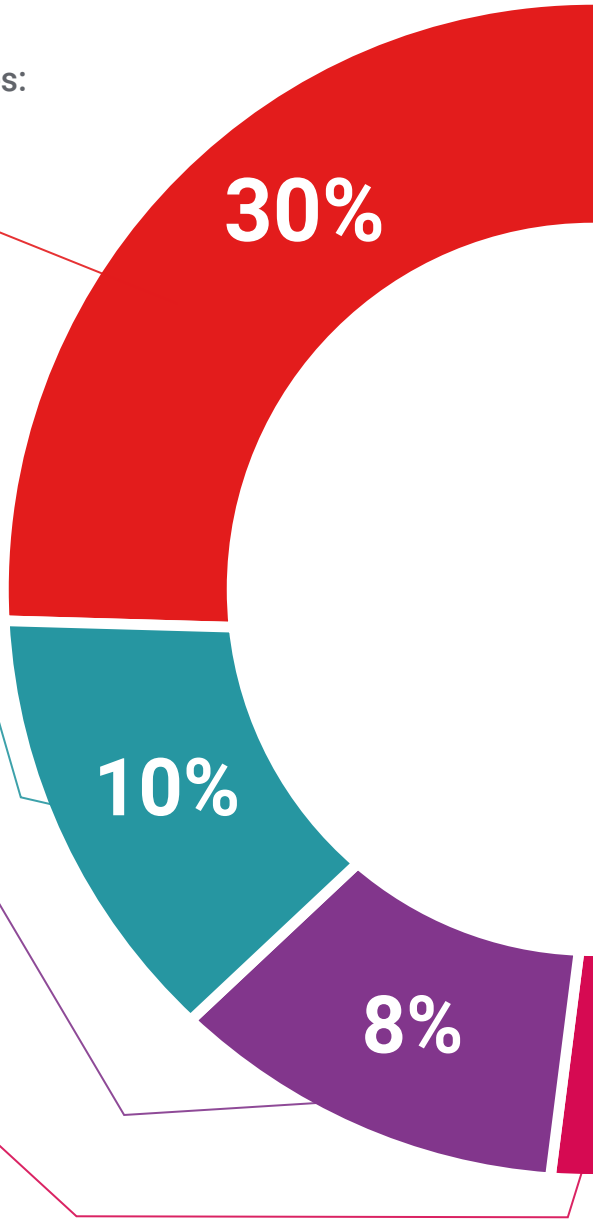
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

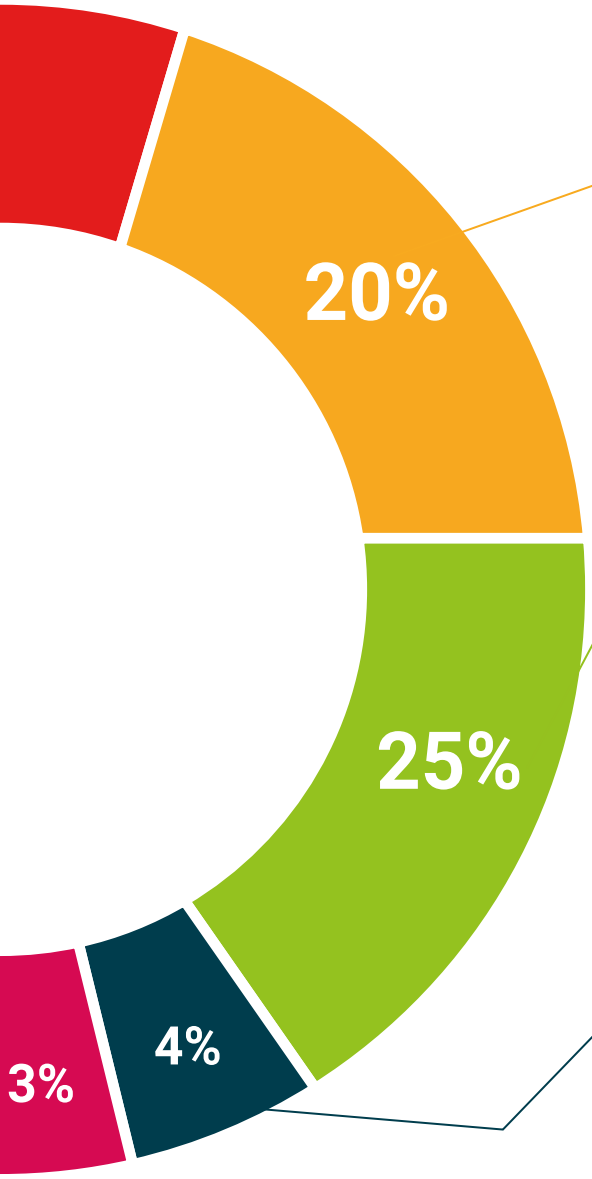
Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".

Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.

06

Titulación

El Experto Universitario en Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.





Supera con éxito esta capacitación y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites"

Este **Experto Universitario en Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Experto Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Experto Universitario, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Experto Universitario en Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza**

N.º Horas Oficiales: **450 h.**

Avalado por la NBA


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

EXPERTO UNIVERSITARIO

en

Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 450 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

tech universidad tecnológica

Experto Universitario

Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza

Modalidad: **Online**

Duración: **6 meses**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **450 h.**

Experto Universitario

Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica