Diplomado

Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Diplomado

Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación

Modalidad: **Online**
Duración: **6 semanas**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas: **150 h.**
Acceso web: **www.techtitute.com/fisioterapia/curso-universitario/entrenamiento-fuerza-deportes-situacion**

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Dirección del curso — pág. 12

04 Estructura y contenido — pág. 16

05 Metodología — pág. 20

06 Titulación — pág. 28

01

Presentación

Con esta especialización de alto nivel el fisioterapeuta se especializará en el entrenamiento de fuerza en deportes de situación, de la mano de profesionales con amplia experiencia del sector. Contará con las últimas novedades y los conocimientos más avanzados en la materia, en un programa que destaca por su metodología de aprendizaje, *Re-learning*, que facilita la asimilación de los contenidos de manera rápida y eficaz.





Sumérgete en el estudio de este Diplomado de elevado rigor científico y mejora tus habilidades fisioterapéuticas en el Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación"

Históricamente los deportes de situación han incorporado, no solo metodologías de otras disciplinas, sino que también han transformado el objetivo de dichas disciplinas en propios planteándose el motivo de desarrollar la fuerza sobre un ejercicio, cuando esto solo es un medio para su propia realidad. A partir de esta realidad es indispensable que fisioterapeutas que traten a deportistas desarrollen ejercicios eficaces para aumentar la fuerza y reforzar la masa muscular.

Trabajar la fuerza en deportistas es un elemento fundamental en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles. Un entrenamiento clínico supervisado por un fisioterapeuta disminuye la debilidad muscular y el riesgo lesivo, ya que, es un método efectivo para aumentar la masa muscular y la fuerza.

El equipo docente de este Diplomado en Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación ha realizado una cuidadosa selección de cada uno de los temas de esta especialización, para ofrecer al alumno una oportunidad de estudio lo más completa posible y ligada siempre con la actualidad.

Así, en TECH nos hemos propuesto crear contenidos de altísima calidad docente y educativa que conviertan a nuestros alumnos en profesionales de éxito, siguiendo los más altos estándares de calidad en la enseñanza a nivel internacional. Por ello, te mostramos este Diplomado con un nutrido contenido y que te ayudará a alcanzar la élite en fisioterapia. Además, al tratarse de un Diplomado 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 **Diplomado en Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las 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 fisioterapia.
- 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

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

Este Diplomado 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 la principal universidad online en español: TECH"

Incluye en su cuadro docente a profesionales que vierten en esta especialización 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 especialización 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 Deportivo en el Entrenamiento de la Fuerza y con gran experiencia.

El Diplomado permite ejercitarse en entornos simulados, que proporcionan un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

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



02

Objetivos

El principal objetivo que persigue este programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el fisioterapeuta consiga dominar de forma práctica y rigurosa la Evaluación del Rendimiento Deportivo en el Entrenamiento de la 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





Objetivos específicos

- 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

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

03

Dirección del curso

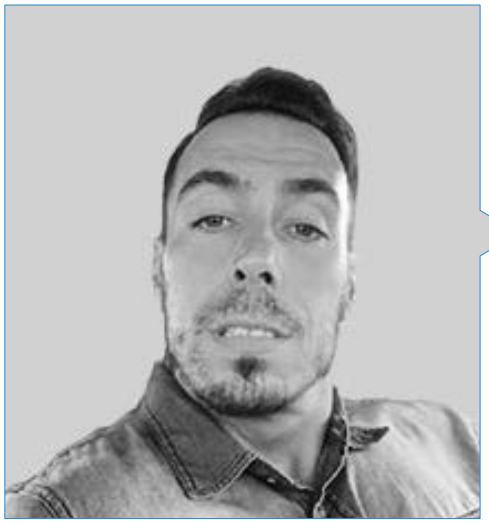
Nuestro equipo docente cuenta con un amplio prestigio en el sector y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudarte a dar un impulso a tu profesión. Para ello, han elaborado este Diplomado con actualizaciones recientes en la materia que te permitirá capacitarte y aumentar tus habilidades en la materia.





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

Dirección



Dr. Rubina, Dardo

- CEO de Test and Training
- Coordinador de la Preparación física EDM
- Preparador físico del Primer Equipo EDM
- Máster en (ARD) COE
- EXOS CERTIFICACIÓN
- Especialista en Entrenamiento de Fuerza para la Prevención de Lesiones, Readaptación Funcional y Físico-Deportiva
- Especialista en Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo
- Especialista en Biomecánica Aplicada y Valoración Funcional
- Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico
- Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías
- Posgrado en Prevención y Rehabilitación de Lesiones
- Certificación en Valoración Funcional y Ejercicio Correctivo
- Certificación en Neurología Funcional
- Diplomado en estudios Avanzados (DEA) universidad de Castilla la Mancha
- Doctorando en (ARD)



Profesores

D. Vaccarini, Adrián

- Licenciado especializado en deportología
- Responsable del Área de Ciencias Aplicadas de la Federación Peruana de Fútbol
- Preparador Físico de la selección Absoluta de Futbol Peruana (presente en la última Copa del Mundo)

D. Palarino, Matías

- Licenciado en Actividad Física y Deportiva
- Preparador físico en Futbol Profesional
- Preparador Físico en Hockey Hierba
- Preparador Físico en Rugby
- Amplia experiencia docente en cursos de Preparación física y control de la carga

D. Vilariño, Leandro

- Licenciado en Actividad Física y Deportiva
- Docente en la Federación Peruana de Futbol
- Docente del Postgrado en Medicina del Deporte
- Preparador Físico en futbol profesional en las ligas Argentina y Boliviana

D. Tinti, Hugo

- Licenciado en Actividad Física y Deportiva
- Máster en Big Data
- Especialista en Tecnologías y Prevención de lesiones en fútbol
- Especialista en Gestión de Carga

04

Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la especialización en la praxis diaria, conscientes de la relevancia de la actualidad de la capacitación de calidad en el ámbito fisioterapéutico; y comprometidos con la enseñanza 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. Entrenamiento de fuerza en los deportes de situación

1.1. Fundamentos básicos
- 1.1.1. Adaptaciones funcionales y estructurales
  - 1.1.1.1. Adaptaciones funcionales
  - 1.1.1.2. Relación de carga y pausa (densidad) como criterio de adaptación
  - 1.1.1.3. Fuerza como cualidad de base
  - 1.1.1.4. Mecanismos o indicadores para las adaptaciones estructurales
  - 1.1.1.5. Utilización, conceptualización de las adaptaciones musculares provocadas, como mecanismo adaptativo de la carga impuesta. (tensión mecánica, estrés metabólico, daño muscular)
- 1.1.2. Reclutamiento de unidades motoras
  - 1.1.2.1. Orden de reclutamiento, mecanismos reguladores del sistema nervioso central, adaptaciones periféricas, adaptaciones centrales utilizando la tensión, velocidad o fatiga como herramienta de adaptación neural
  - 1.1.2.2. Orden de reclutamiento y fatiga durante esfuerzos máximos
  - 1.1.2.3. Orden de reclutamiento y fatiga durante esfuerzos sub-máximo
  - 1.1.2.4. Recuperación de fibrilar

1.2. Fundamentos específicos
- 1.2.1. El movimiento como punto de partida
- 1.2.2. Calidad de movimiento como objetivo general para el control motor, patrón motor y programación motora
- 1.2.3. Movimientos horizontales prioritarios
  - 1.2.3.1. 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
- 1.2.4. Movimientos verticales prioritarios
  - 1.2.4.1. *Jumps, Hops, Bounds*. Técnica, corrección y aplicación en función de los movimientos específicos en competencia

1.3. Medios Tecnológicos para la evaluación del entrenamiento de fuerza y control de carga externa
- 1.3.1. Introducción a la tecnología y deporte
- 1.3.2. Tecnología para evaluación y control de entrenamiento de fuerza y potencia
  - 1.3.2.1. Encoder rotatorio (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
  - 1.3.2.2. Celda de cargas (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
  - 1.3.2.3. Plataforma de fuerzas (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
  - 1.3.2.4. Fotocélulas eléctricas (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
  - 1.3.2.5. Alfombra de contacto (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
  - 1.3.2.6. Acelerómetro (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
  - 1.3.2.7. Aplicaciones para dispositivos móviles (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
- 1.3.3. Protocolos de intervención para evaluación y control del entrenamiento

1.4. Control de carga interna
- 1.4.1. Percepción subjetiva de la carga a través de la calificación del esfuerzo percibido
  - 1.4.1.1. Percepción subjetiva de la carga para estimar la carga relativa (% 1RM)
- 1.4.2. Alcances
  - 1.4.2.1. Como control de ejercicio
    - 1.4.2.1.1. Repeticiones y PRE
    - 1.4.2.1.2. Repeticiones en reserva
    - 1.4.2.1.3. Escala de velocidad
  - 1.4.2.2. Controlar efecto global de una sesión
  - 1.4.2.3. Como herramienta de periodización
    - 1.4.2.3.1. Utilización (APRE) ejercicio de resistencia progresiva autorregulada, interpretación de los datos y su relación con la correcta dosificación de la carga en la sesión
- 1.4.3. Escala de calidad de recuperación, interpretación y aplicación práctica en la sesión (TQR 0-10)
- 1.4.4. Como herramienta en la práctica diaria
- 1.4.5. Aplicación
- 1.4.6. Recomendaciones



1.5. Medios para el entrenamiento de fuerza
- 1.5.1. Rol del medio en el diseño de un método
- 1.5.2. Medios al servicio de un método y en función de un objetivo central deportivo
- 1.5.3. Tipos de medios
- 1.5.4. Patrones de movimiento y activaciones como eje central para la selección de medios y la implementación de un método

1.6. Construcción de un método
- 1.6.1. Definición del tipo de ejercicios
  - 1.6.1.1. Consigas transversales como guía del objetivo de movimiento
- 1.6.2. Evolución de los ejercicios
  - 1.6.2.1. Modificación del componente rotacional y la cantidad de apoyos según plano de movimiento
- 1.6.3. Organización de los ejercicios
  - 1.6.3.1. Relación con los movimientos horizontales y verticales prioritarios (2.3 y 2.4)

1.7. Aplicación práctica de un método (programación)
- 1.7.1. Aplicación lógica plan
- 1.7.2. Aplicación de un Sesión grupal
- 1.7.3. Programación individual en contexto grupal
- 1.7.4. Fuerza en contexto aplicado al juego
- 1.7.5. Propuesta de periodización

1.8. UTI I (Unidad Temática Integradora)
- 1.8.1. Construcción de entrenamiento para adaptaciones funcionales, estructurales y orden de reclutamiento
- 1.8.2. Construcción de sistema de monitoreo y/o evaluación del entrenamiento
- 1.8.3. Construcción de entrenamiento basada en el movimiento para la aplicación de los fundamentos, medios y control de carga externa e interna

1.9. UTI II (Unidad Temática Integradora)
- 1.9.1. Construcción de una sesión de entrenamiento grupal
- 1.9.2. Construcción de una sesión de entrenamiento grupal en contexto aplicado al juego
- 1.9.3. Construcción de una periodización de las cargas analíticas y específicas

05

Metodología

Esta capacitación te 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 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"

En TECH empleamos el Método del caso

Ante una determinada situación clínica, ¿qué haría usted? A lo largo del programa usted se enfrentará a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberá investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los fisioterapeutas/kinesiólogos aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

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



Según el Dr Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la fisioterapia.

¿Sabía qué este método fue desarrollado en 1912 en Harvard para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomasen decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard"

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los fisioterapeutas/kinesiólogos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida, en capacidades prácticas, que permiten al fisioterapeuta/kinesiólogo una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



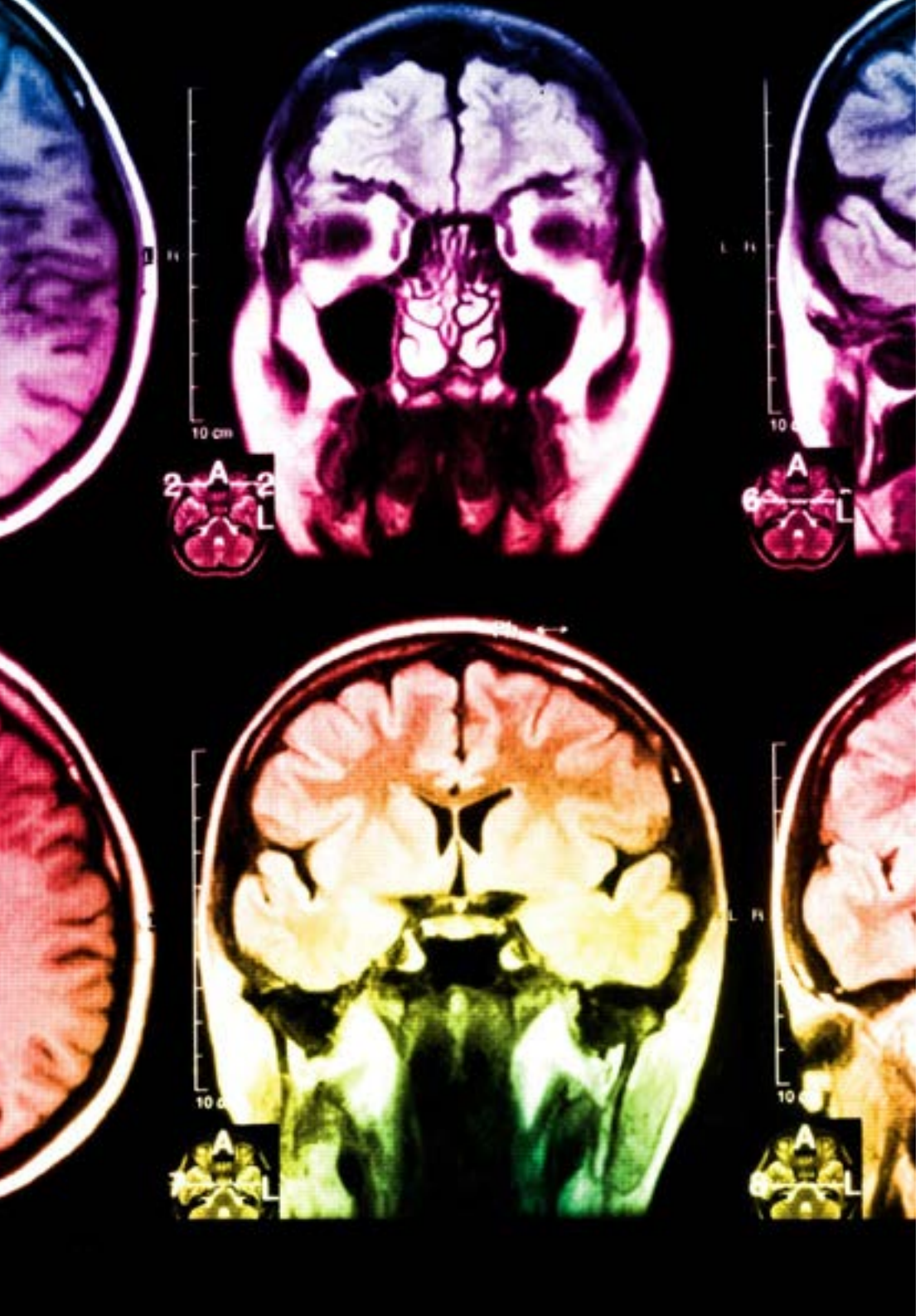
Relearning Methodology

En TECH potenciamos el método del caso de Harvard con la mejor metodología de enseñanza 100 % online del momento: el Relearning.

Nuestra Universidad es la primera en el mundo que combina el estudio de casos clínicos con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina un mínimo de 8 elementos diferentes en cada lección, y que suponen una auténtica revolución con respecto al simple estudio y análisis de casos.

El fisioterapeuta/kinesiólogo aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.





Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología hemos capacitado a más de 65.000 fisioterapeutas/kinesiólogos con un éxito sin precedentes, en todas las especialidades clínicas con independencia la carga manual/práctica. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en entorno de máxima 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.

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprendemos, desaprendemos, olvidamos y reaprendemos). Por eso, combinamos cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene nuestro sistema de aprendizaje es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.

En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:

Material de estudio

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

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.

Técnicas y procedimientos de fisioterapia en video

Te acercamos a las técnicas más novedosas, a los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en técnicas y procedimientos de fisioterapia/kinesiología. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para tu asimilación y comprensión. Y lo mejor, puedes verlos las veces que quieras.

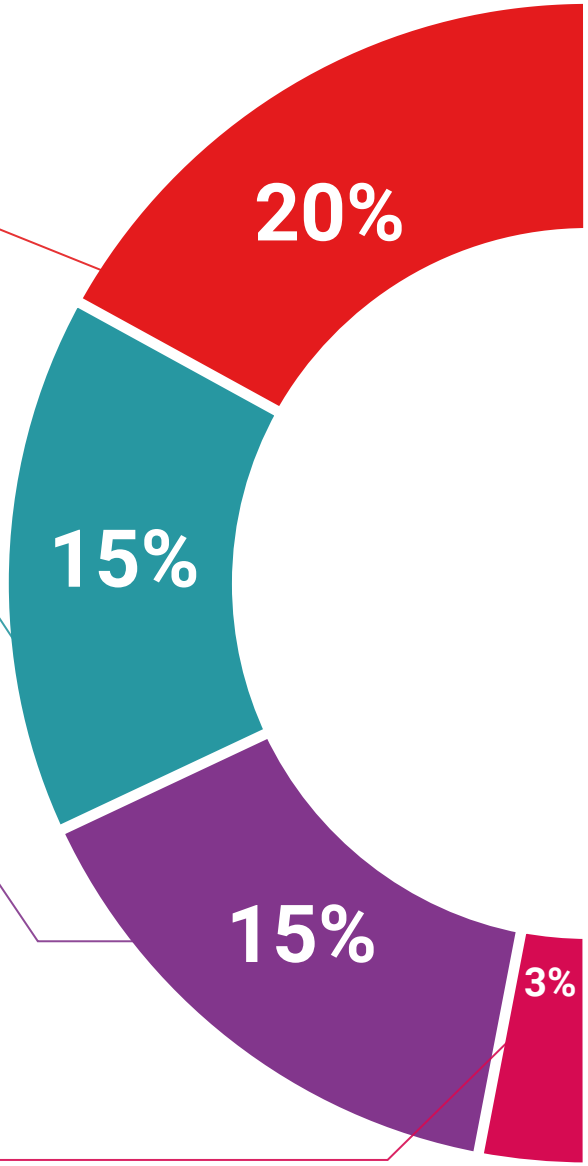
Resúmenes interactivos

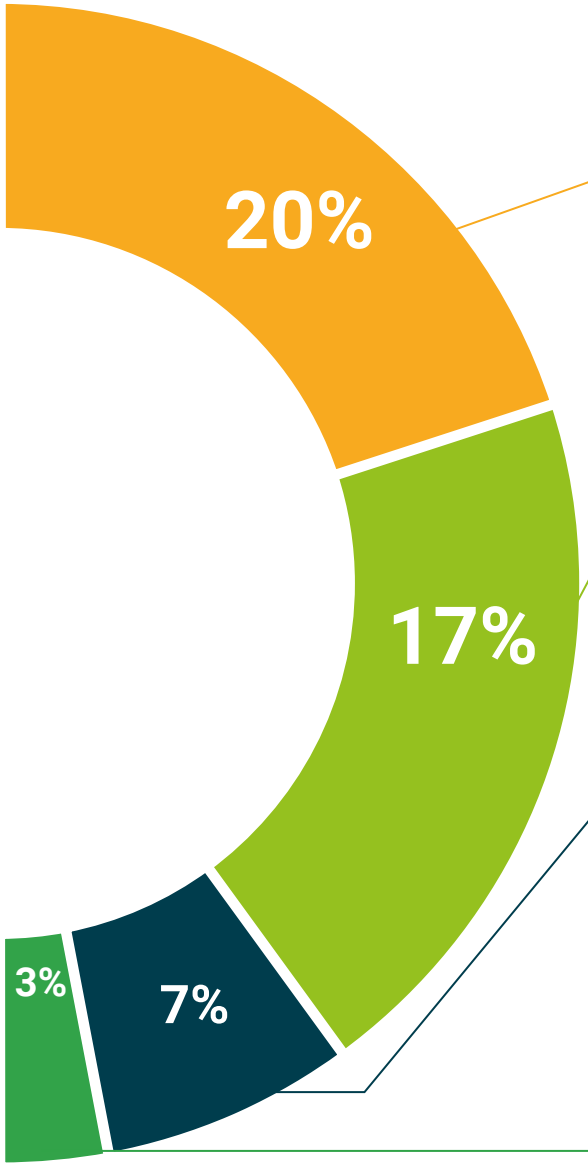
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales..., en nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, te presentaremos los desarrollos de casos reales en los que el experto te guiará a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.

Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos: para que compruebes cómo vas consiguiendo tus metas.

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 nuestras futuras decisiones difíciles.

Guías rápidas de actuación

Te ofrecemos los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudarte a progresar en tu aprendizaje.

06

Titulación

El Diplomado en Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH Universidad Tecnológica.





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

Este **Diplomado en Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de las evaluaciones por parte del alumno, éste recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad Tecnológica.**

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua del profesional y aporta un alto valor curricular universitario a su formación, y es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Título: **Diplomado en Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación**

N.º Horas Oficiales: **150 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

DIPLOMADO

en

Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 150 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

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWDR23S 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

Diplomado

Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación

Modalidad: **Online**
Duración: **6 semanas**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas: **150 h.**

Diplomado

Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica