Diplomado

Prescripción y Programación del Entrenamiento de Fuerza

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Diplomado

Prescripción y Programación del Entrenamiento de Fuerza

Modalidad: **Online**
Duración: **6 semanas**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **150 h.**
Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/prescripcion-programacion-entrenamiento-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. 20

06 Titulación — pág. 28

01

Presentación

La planificación es el proceso por el cual se establecen las acciones que se van a desarrollar durante el proceso de entrenamiento. Con esta capacitación intensiva el alumno aprenderá cómo programar, periodizar y planificar las diferentes variables del entrenamiento, sus bases fisiológicos y metodológicas y su estructuración. También desarrollará su capacidad para aplicar este conocimiento y mejorar el rendimiento físico, la forma física, la salud de los deportistas.





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

La estrategia de periodizar consiste en realizar una variación no lineal y adecuada de las variables que determinan la carga de entrenamiento (volumen, intensidad, densidad, duración y frecuencia), de modo de alcanzar el nivel más alto de rendimiento posible en un momento o espacio de tiempo determinado, minimizando el riesgo de fatiga o agotamiento. Este procedimiento permite organizar todo el programa de entrenamiento en varias unidades estructurales que van desde las sesiones o unidades diarias fundamentales, hasta los microciclos, mesociclos, macrocíclos y los ciclos de cuatro años u olímpicos o multi-anuales.

En este Diplomado 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 equipo docente de este Diplomado en Prescripción y Programación del Entrenamiento 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 al alumno este programa con un nutrido contenido y que ayudará a alcanzar la élite de los entrenamientos físicos. 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 Prescripción y Programación del Entrenamiento 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 Diplomado de elevado rigor científico y mejora tus habilidades en el entrenamiento de fuerza para el alto rendimiento deportivo”

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 Universidad Tecnológica"

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

Aumenta tus conocimientos en el Diplomado en Prescripción y Programación del Entrenamiento 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 programa. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos en Prescripción y Programación del Entrenamiento 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 Prescripción y Programación del Entrenamiento 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





Objetivos específicos

- Especializarse e interpretar los aspectos claves del entrenamiento de la Fuerza
- Conocer de manera profunda los diferentes componentes de la carga
- Profundizar en aspectos claves de la planificaciones, periodización y monitoreo de la carga
- Conocer en profundidad los diferentes esquemas de armado de sesiones
- Manejar los modelos más comunes de prescripción, monitoreo y ajustes

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

03

Dirección del curso

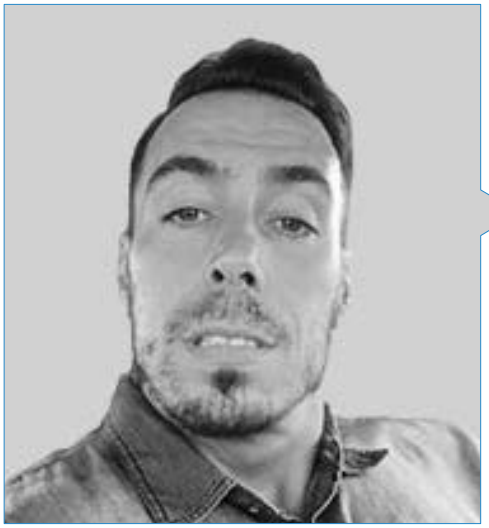
El equipo docente, experto en Entrenamiento Personal, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudarle a dar un impulso a su profesión. Para ello, han elaborado este Diplomado con actualizaciones recientes en la materia que le permitirá al alumo 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

- 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

- 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. Garzón Duarte, Mateo

- Entrenador físico independiente
- Docente auxiliar y suplente de las Cátedras de Bioquímica y Entrenamiento en la Universidad del Salvador
- Preparador físico y coordinador en SportsLab, centro de alto rendimiento deportivo especializado en tenis
- MGD -Entrenamiento Personalizado. S&C Coach
- Licenciado en Actividad Física y Deportiva por la Universidad del Salvador
- Certified Strength and Conditioning Specialist por CSCS, NSCA
- Masoterapeuta Profesional por el Centro Médico Escuela

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. Prescripción y Programación del Entrenamiento de Fuerza

1.1. Introducción y definición de conceptos
- 1.1.1. Conceptos generales
  - 1.1.1.1. Planificación, periodización, prescripción
  - 1.1.1.2. Cualidades, métodos, objetivos
  - 1.1.1.3. Complejidad, riesgo e incertidumbre
  - 1.1.1.4. Pares complementarios

1.2. Ejercicios
- 1.2.1. General vs Específico
- 1.2.2. Simples vs Complejos
- 1.2.3. Empuje vs Balísticos
- 1.2.4. Cinética y cinemática
- 1.2.5. Patrones básicos
- 1.2.6. Orden, énfasis, importancia

1.3. Variables de programación
- 1.3.1. Intensidad
- 1.3.2. Esfuerzo
- 1.3.3. Intensión
- 1.3.4. Volumen
- 1.3.5. Densidad
- 1.3.6. Carga
- 1.3.7. Dosis

1.4. Estructuras de periodización
- 1.4.1. Microciclo
- 1.4.2. Mesociclo
- 1.4.3. Macrociclo
- 1.4.4. Ciclos olímpicos

1.5. Estructuras de la sesión
- 1.5.1. Hemisferios
- 1.5.2. Partidas
- 1.5.3. Weider
- 1.5.4. Patrones
- 1.5.5. Músculos



1.6. Prescripción
- 1.6.1. Tablas carga-esfuerzo
- 1.6.2. Basado en %
- 1.6.3. Basado en variables subjetivas
- 1.6.4. Basado en Velocidad (VBT)
- 1.6.5. Otros

1.7. Predicción y monitoreo
- 1.7.1. Entrenamiento basado en la velocidad
- 1.7.2. Zonas de repeticiones
- 1.7.3. Zonas de cargas
- 1.7.4. Tiempo y *Reps*

1.8. Planificación
- 1.8.1. Esquemas de series–repeticiones
  - 1.8.1.1. Plateau
  - 1.8.1.2. Step
  - 1.8.1.3. Olas
  - 1.8.1.4. Escaleras
  - 1.8.1.5. Pirámides
  - 1.8.1.6. *Light-Heavy*
  - 1.8.1.7. *Cluster*
  - 1.8.1.8. *Rest-Pause*
- 1.8.2. Planificación vertical
- 1.8.3. Planificación horizontal
- 1.8.4. Clasificaciones y modelos
  - 1.8.4.1. Constante
  - 1.8.4.2. Lineal
  - 1.8.4.3. Lineal reversa
  - 1.8.4.4. Bloques
  - 1.8.4.5. Acumulación
  - 1.8.4.6. Ondulante
  - 1.8.4.7. Ondulante reversa
  - 1.8.4.8. Volumen-intensidad

1.9. Adaptación
- 1.9.1. Modelo dosis-respuesta
- 1.9.2. Robusto-óptimo
- 1.9.3. *Fitness*–fatiga
- 1.9.4. Micro dosis

1.10. Evaluaciones y ajustes
- 1.10.1. Carga autorregulada
- 1.10.2. Ajustes basados en VBT
- 1.10.3. Basados en RIR y RPE
- 1.10.4. Basados en porcentajes
- 1.10.5. Vía negativa

Una experiencia 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.

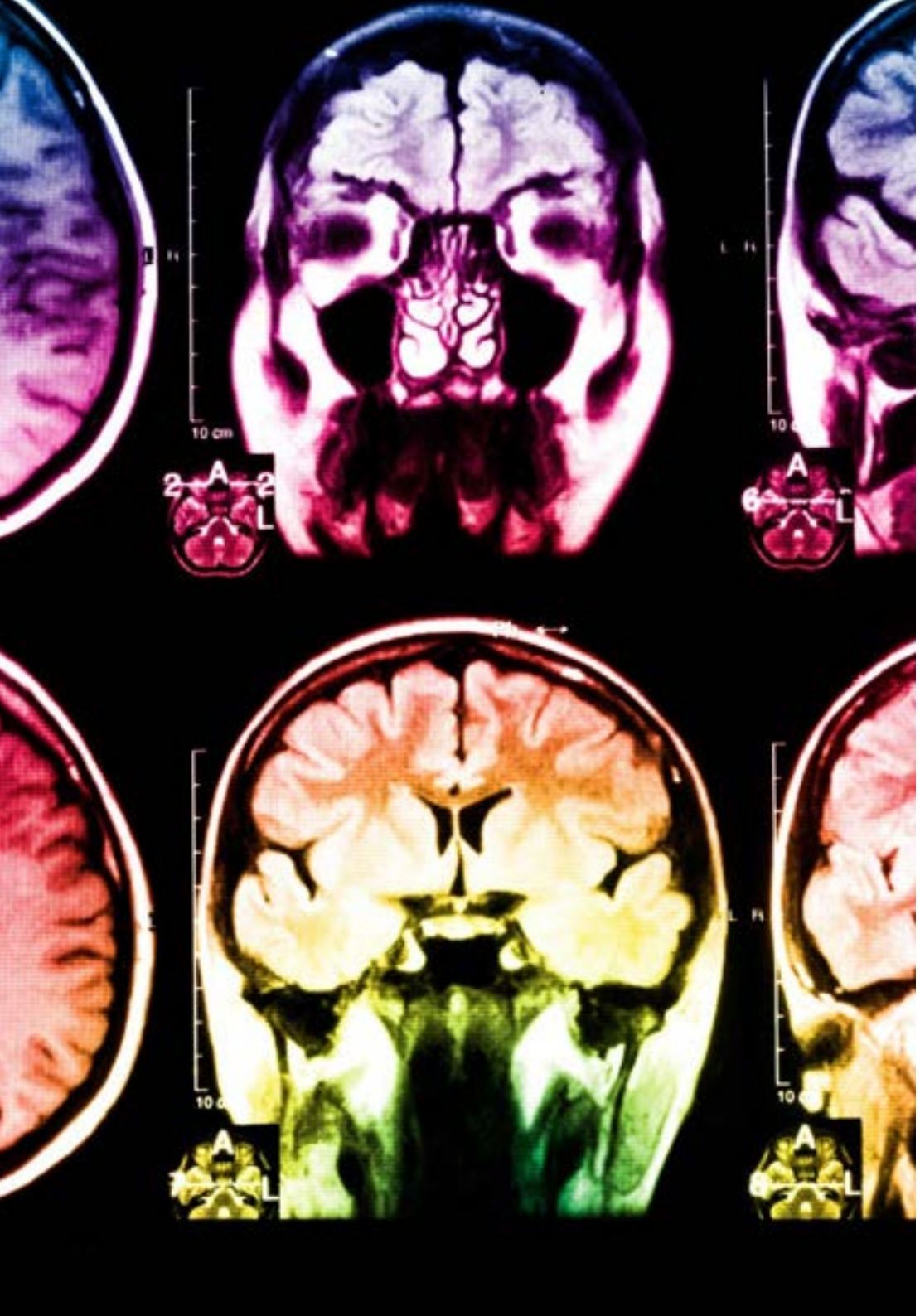
Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

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.

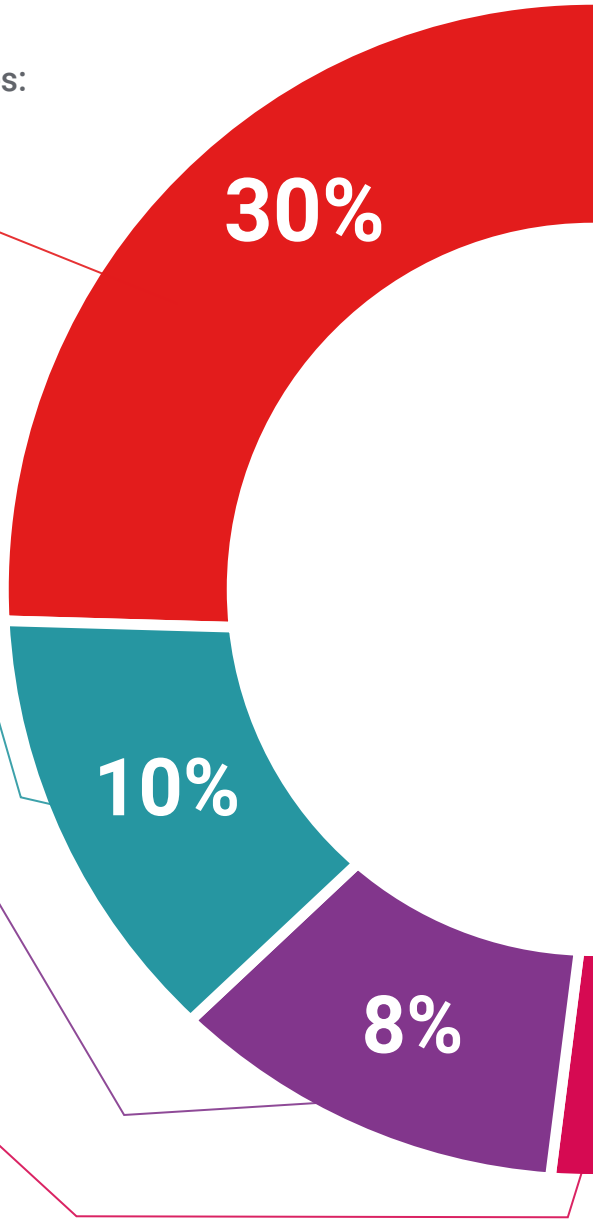
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

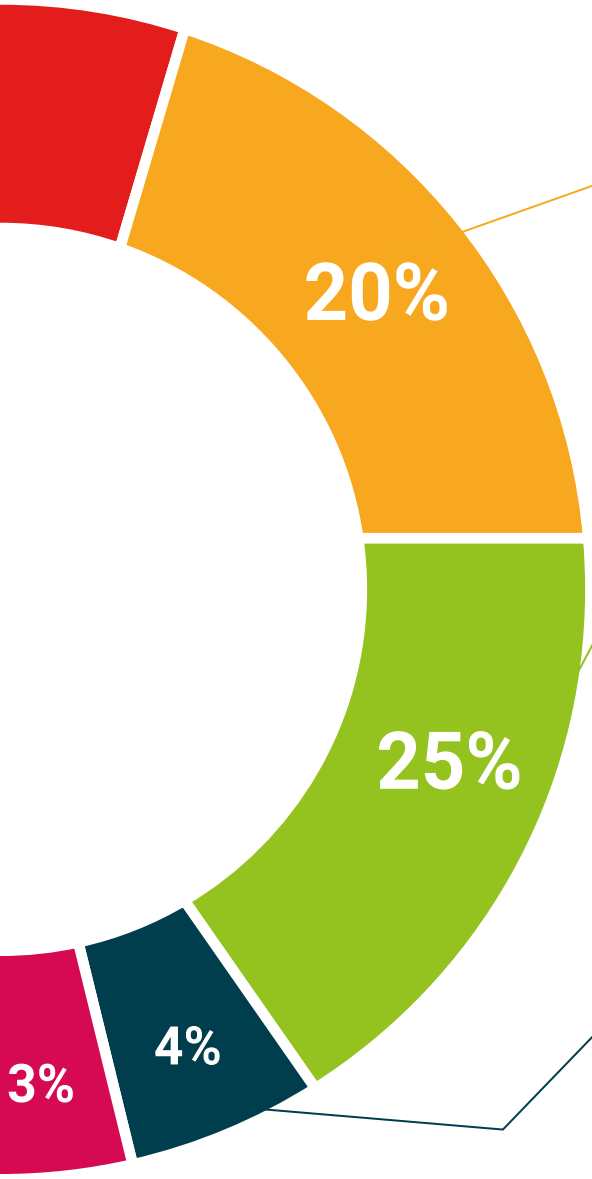
Prácticas de habilidades y competencias

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 Diplomado en Prescripción y Programación del Entrenamiento de Fuerza 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 Prescripción y Programación del Entrenamiento 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 **Diplomado** emitido por **TECH Universidad Tecnológica.**

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

Título: **Diplomado en Prescripción y Programación del Entrenamiento de Fuerza**

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

Prescripción y Programación del Entrenamiento de Fuerza

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

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

Diplomado

Prescripción y Programación del Entrenamiento de Fuerza

Modalidad: **Online**

Duración: **6 semanas**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **150 h.**

Diplomado

Prescripción y Programación del Entrenamiento de Fuerza

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica