

Curso Profesional

Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración





Curso Profesional Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/entrenamiento-fuerza-deportes-media-larga-duracion

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 16

08

Titulación

pág. 20

01

Presentación

Hay ciertos deportes que requieren de preparación física adecuada para no presentar riesgos o lesiones. El organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para realizar este proceso se utiliza el oxígeno. Andar, correr, saltar, nadar, bailar, montar en bicicleta, son todas actividades para las cuales es primordial tener una práctica efectiva. Por eso, los atletas solicitan el acompañamiento de profesionales que comprendan los principios de la fuerza en el entrenamiento, así como sus variaciones en cada disciplina. Este programa 100% online, se presenta como una oportunidad para quienes deseen expandir sus oportunidades laborales en el sector del deporte y acondicionamiento físico. TECH condensa en esta capacitación todos los conocimientos específicos y actualizados del tema.

“

Capacítate en el entorno profesional del deporte y destaca por tus conocimientos específicos en entrenamiento de fuerza. ¡Con este programa alcanzarás grandes metas!”



En los últimos años, el entrenamiento de la fuerza irrumpió con gran ímpetu en la comunidad científica, abarcando múltiples contextos. Entre ellos, el rendimiento en deportes de tiempo y marca hasta llegar a las disciplinas de situación, pasando por todo el gran abanico de modalidades atléticas.

Este Curso Profesional contiene todo el material didáctico necesario para que comprendas y domines los ejercicios y medios especiales de la práctica de la potencia. Lo anterior, con el objetivo de enfocar estas habilidades para la resistencia de media y larga duración. Estos conocimientos te llevarán a potenciar tu talento como entrenador y a encontrar mejores oportunidades de desarrollo en el entorno laboral.

Durante la capacitación, 100% online, te sumergirás en situaciones reales de los modelos aplicados en la programación de levantamientos pesados, orientada a diferentes actividades cíclicas para corredores de medio y fondo. Al finalizar, estarás preparado para asumir mayores responsabilidades, cargos más relevantes y salarios más significativos.

“*Gracias a este programa profundizarás en el Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración para postularte a las mejores ofertas laborales”*

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

TECH te permite el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

Al egresar de este Curso Profesional, con contenido exclusivo de TECH, podrás ampliar tus oportunidades de trabajo. Serás capaz de desarrollar todo tu potencial en un entorno en continuo crecimiento. De esta manera, ejercerás como profesional de Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración. Accediendo, así, a distintas salidas laborales que impulsarán tu carrera hacia el éxito.

“

Integrar el entrenamiento de fuerza para mejorar las habilidades motrices del deporte te convertirá en un profesional capaz de atender a los atletas más exigentes”





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ♦ Promotor de actividades de acondicionamiento físico
- ♦ Monitor de aeróbic, de step, de ciclo *indoor*, de fitness y actividades afines
- ♦ Entrenador personal especializado en alto rendimiento
- ♦ Técnico en Dietética y Nutrición especializado en rendimiento deportivo
- ♦ Juez/ árbitro de competiciones deportivas no oficiales
- ♦ Animador físico-deportivo y recreativo



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Esta capacitación te permitirá llevar a cabo importantes funciones dentro de las empresas relacionadas con el sector deportivo y acondicionamiento físico, tales como clubes, gimnasios, equipos, entre otros. También, realizarás asesorías personalizadas de forma independiente, sin limitaciones geográficas, gracias al auge de las consultorías virtuales de los últimos tiempos.

01

Diseñar programas de entrenamiento específicos para deportes de media y larga duración

02

Evaluar y medir la capacidad de resistencia de los atletas

03

Planificar y periodizar los entrenamientos teniendo en cuenta los objetivos y la duración de la competencia

04

Enseñar técnicas de respiración y estrategias de control de energía para mejorar el rendimiento en deportes de resistencia



05

Utilizar dispositivos y tecnología de seguimiento para monitorear el rendimiento y el progreso de los atletas

06

Adaptar los programas de entrenamiento según las necesidades individuales y los cambios en la condición física

07

Brindar asesoramiento nutricional y recomendaciones específicas para deportes de resistencia

08

Analizar y gestionar el estrés físico y mental asociado con los deportes de media y larga duración

05

Dirección del curso

TECH ha seleccionado a los mejores docentes para dictar esta especialización. El claustro está conformado por profesionales en activo y con décadas de trayectoria. Ellos concentran su experiencia en este programa para impartir el contenido más profesionalizante sobre Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración. Sus capacidades y habilidades te serán transmitidas para formarte un bagaje adecuado al terreno práctico laboral.

“

Docentes expertos en el área de entrenamiento de la fuerza dirigirán este Curso Profesional, el cual te preparará para desempeñarte con éxito en este competitivo entorno laboral”



Dirección del curso

D. Rubina, Dardo

- ♦ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ CEO de Test and Training
- ♦ Preparador Físico Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente Educación Física en el Fútbol 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

Cuadro docente

D. Añón, Pablo

- ♦ Preparador físico de la Selección Nacional Femenina de Voleibol para los JJ00
- ♦ 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



Además de sus contenidos actualizados y de su metodología flexible y 100% online, esta titulación está impartida por expertos de gran prestigio en esta área profesional”

06

Plan de formación

Este programa de enfoque profesional ha sido diseñado para su estudio 100% online. A través de la plataforma virtual más moderna y con la metodología vanguardista del *Relearning*, podrás aprender los conceptos de forma ágil y en 6 semanas. De ese modo, ahondarás en todos los principios del Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración hasta convertirte en un profesional de referencia dentro del ámbito del acondicionamiento físico-deportivo.

“

El contenido exclusivo de TECH, desarrollado por expertos en el área de entrenamiento de fuerza, y la metodología más innovadora se unen para que alcances el éxito profesional”



Módulo 1. Entrenamiento de la Fuerza en los deportes de media y larga duración

- 1.1. Fuerza
 - 1.1.1. Definición y concepto
 - 1.1.2. Continuum de las capacidades condicionales
 - 1.1.3. Requerimientos de fuerza para deportes de resistencia. Evidencia científica
 - 1.1.4. Manifestaciones de fuerza y su relación con las adaptaciones neuromusculares en deportes de resistencia
- 1.2. Evidencias científicas sobre las adaptaciones del entrenamiento de la fuerza y su influencia sobre las pruebas de resistencia de media y larga duración
 - 1.2.1. Adaptaciones neuromusculares
 - 1.2.2. Adaptaciones metabólicas y endócrinas
 - 1.2.3. Adaptaciones sobre la performance en pruebas específicas
- 1.3. Principio de correspondencia dinámica aplicada a los deportes de resistencia
 - 1.3.1. Análisis biomecánico de la producción de fuerza en diferentes gestos: carrera, ciclismo, natación, remo, esquí de fondo
 - 1.3.2. Parámetros de grupos musculares implicados y activación muscular
 - 1.3.3. Cinemática angular
 - 1.3.4. Ritmo y duración de la producción de fuerza
 - 1.3.5. dinámica del esfuerzo
 - 1.3.6. Amplitud y dirección del movimiento
- 1.4. Entrenamiento concurrente de la fuerza y la resistencia
 - 1.4.1. Perspectiva Histórica
 - 1.4.2. Fenómeno de interferencia
 - 1.4.2.1. Aspectos moleculares
 - 1.4.2.2. Performance deportiva
 - 1.4.3. Efectos del entrenamiento de la fuerza sobre la resistencia
 - 1.4.4. Efectos del entrenamiento de la resistencia sobre las manifestaciones de fuerza
 - 1.4.5. Tipos y modos de organización de la carga y sus respuestas adaptativas
 - 1.4.6. Entrenamiento concurrente. Evidencias sobre diferentes deportes
- 1.5. Entrenamiento de la fuerza
 - 1.5.1. Medio y métodos para el desarrollo de la fuerza máxima
 - 1.5.2. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza explosiva
 - 1.5.3. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza reactiva
 - 1.5.4. Entrenamiento compensatorio y de reducción de riesgo de lesión
 - 1.5.5. Entrenamiento pliométrico y desarrollo de la saltabilidad como parte importante de la mejora de la economía de la carrera
- 1.6. Ejercicios y medios especiales del entrenamiento de la fuerza para deportes de resistencia de media y larga duración
 - 1.6.1. Patrones de movimientos
 - 1.6.2. Ejercicios básicos
 - 1.6.3. Ejercicios balísticos
 - 1.6.4. Ejercicios dinámicos
 - 1.6.5. Ejercicios de fuerza resistida y asistida
 - 1.6.6. Ejercicios de Core
- 1.7. Programación del entrenamiento de la fuerza en función de la estructura del microciclo
 - 1.7.1. Selección y orden de los ejercicios
 - 1.7.2. Frecuencia semanal de entrenamiento de la fuerza
 - 1.7.3. Volumen e intensidad según objetivo
 - 1.7.4. Tiempos de recuperación
- 1.8. Entrenamiento de la fuerza orientado a diferentes disciplinas cíclicas
 - 1.8.1. Entrenamiento de la fuerza para corredores de medio fondo y fondo
 - 1.8.2. Entrenamiento de la fuerza orientado al ciclismo
 - 1.8.3. Entrenamiento de la fuerza orientado a la natación
 - 1.8.4. Entrenamiento de la fuerza orientada al remo
 - 1.8.5. Entrenamiento de la fuerza orientada al esquí de fondo
- 1.9. Control del proceso de entrenamiento
 - 1.9.1. Perfil de carga velocidad
 - 1.9.2. Test de carga progresiva

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

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

Nuestra institución 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 del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. 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 tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



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 curso, 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.



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.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás 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, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



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



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



08

Titulación

El Curso Profesional en Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

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

Título: **Curso Profesional en Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional

Entrenamiento de la Fuerza
en los Deportes de Media
y Larga Duración

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Media y Larga Duración

