

# Curso Profesional

## Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación



## Curso Profesional Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación

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-situacion](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/entrenamiento-fuerza-deportes-situacion)

# 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. 16*

07

Metodología

---

*pág. 20*

08

Titulación

---

*pág. 24*

# 01

## Presentación

Hay muchos factores que intervienen en los resultados favorables en el desarrollo deportivo. Las diferentes disciplinas necesitan de una constante toma de decisiones en donde la preparación física es indispensable. Dominar los movimientos, la velocidad, la potencia y la resistencia, como en otras actividades explosivas e intermitentes, es parte del proceso. Llegar a la meta no es posible sin una capacitación de excelencia en estos ámbitos. Por eso, TECH te ofrece un itinerario académico intensivo donde podrás abordar las tecnologías más punteras para la evaluación y control de entrenamiento de fuerza y potencia. Este temario se imparte de manera 100% online a través de una innovadora plataforma y con la guía docente de expertos con una dilatada experiencia profesional.

“

*Alcanza grandes resultados con este programa de TECH donde podrás ahondar en el desarrollo de las competiciones en equipo y las claves del entrenamiento de fuerza”*







Con el transcurrir de los años, el deporte ha transformado su visión, pasó de ser una simple manifestación social a ser considerado como un bien. Su producción, consumo, financiación y gestión responden a criterios de racionalidad económica, como un instrumento más de empleo y de ingresos. Esto sucede gracias al surgimiento de nuevas tecnologías, el incremento en el interés por mejorar la calidad de vida y las notorias ganancias en el entorno.

Por eso, desarrollarte en este ámbito genera un amplio abanico de posibilidades laborales y profesionales. Para lograrlo, debes capacitarte con los más especializados conocimientos, como los impartidos en este programa. Así, a través de él adquirirás los fundamentos básicos de las adaptaciones funcionales y estructurales en el levantamiento de pesas, el orden del reclutamiento de unidades motoras y el movimiento como objetivo general del control motor.

Este, entre otros aspectos vinculantes, se desarrollarán en este plan de estudios 100% online, el cual te permite combinar tus actividades diarias con el aprendizaje. Además, cuenta con contenidos exclusivos, seleccionados por expertos, diseñados mediante la metodología innovadora del *Relearning*.

“

*Prepárate para ayudar a otros a desarrollar su talento y ser los mejores deportistas. Aprende todo sobre el entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación con este programa de TECH”*

# 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 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



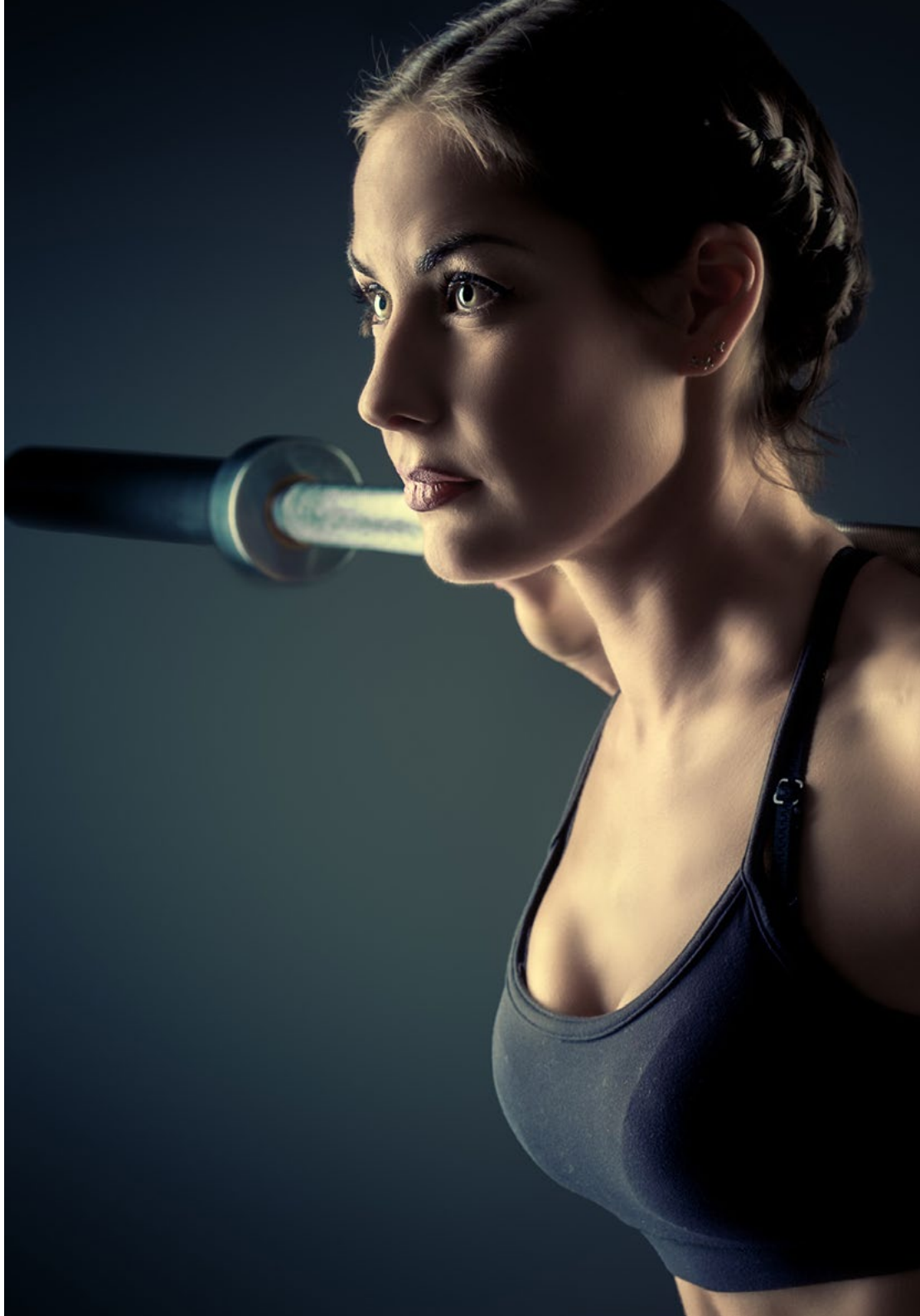
# 03

## Salidas profesionales

Gracias a lo aprendido en este Curso Profesional exclusivo de TECH serás capaz de maximizar tus oportunidades laborales. Esto te permitirá ampliar tus horizontes y mejorar tus expectativas salariales, desarrollándote en un sector en constante crecimiento y evolución. Así, al abordar en profundidad el Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación, podrás desempeñarte en áreas como equipos de élite, el ámbito clínico o las actividades socioculturales.

“

*El ámbito de los deportes de situación necesita profesionales capacitados y tú puedes ser uno de ellos. Con este programa aprenderás todo lo necesario”*





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?

Una vez finalizado este Curso Profesional brindarás soluciones efectivas en el campo del entrenamiento de la fuerza, específicamente en los deportes de situación. Esto es gracias a tu conocimiento en los fundamentos básicos y los principios aplicados, lo que te permitirá tomar decisiones ajustadas a las capacidades físicas y objetivos.

01

Diseñar y desarrollar planes de entrenamiento enfocados en las demandas específicas de los deportes de situación

02

Enseñar tácticas y estrategias de juego a los atletas para mejorar el rendimiento en los deportes de equipo

03

Realizar análisis y evaluaciones del rendimiento individual y colectivo durante la competición

04

Implementar ejercicios y prácticas que mejoren la toma de decisiones, la visión periférica y la anticipación en los deportes de situación







05

Adaptar y modificar los planes de entrenamiento según las necesidades individuales y las demandas del juego

06

Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo entre los atletas para optimizar el rendimiento colectivo

07

Utilizar tecnología y herramientas de análisis para recopilar datos y estadísticas que ayuden a mejorar el rendimiento táctico

08

Evaluar y gestionar el estado físico y la prevención de lesiones en los deportistas de deportes de situación

# 05

## Dirección del curso

TECH ha elegido a los mejores profesionales dedicados actualmente a la docencia y al trabajo del entrenamiento de la fuerza, para dirigir este programa. El cuadro docente de esta capacitación es el encargado de enseñarte los más avanzados métodos utilizados en los deportes de situación. De esta manera, ellos te ayudarán a potenciar tu talento y desarrollar tus habilidades para que destagues en este sector laboral.

“

*Expertos en entrenamiento de la fuerza te guiarán en el proceso de aprendizaje de este Curso Profesional, mediante los mejores materiales multimedia”*





## Dirección del curso

### D. Rubina, Dardo

- ◆ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ◆ CEO del proyecto Test and Training
- ◆ Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- ◆ Docente de Educación Física en el Fútbol y Anatomía en la CENAFE Escuelas Carlet
- ◆ Coordinador de la Preparación Física en Hockey sobre Césped en el Club de Gimnasia y Esgrima en Buenos Aires
- ◆ Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- ◆ Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la 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 por la Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ◆ Experto en *Scouting* Deportivo y Cuantificación de la Carga de Entrenamiento con Especialización en Fútbol y Ciencias del Deporte por la Universidad de Melilla
- ◆ Experto en Musculación Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ◆ Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ◆ Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física
- ◆ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University

## Cuadro docente

### 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 Atlético Club
- ♦ Responsable del Área de Investigación y Análisis del Rendimiento del Club Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ Ponente Habitual en congresos sobre 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 Antonio de Murcia
- ♦ Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de San Martín





#### **D. Palarino, Matías**

- ◆ Preparador Físico de la Plantilla Profesional del Club Social y Deportivo Defensa y Justicia
- ◆ CEO en An&En Análisis y Entrenamiento
- ◆ Preparador Físico del Equipo de Reserva de Fútbol Masculino del Club Atlético Vélez Sarsfield
- ◆ Preparador Físico en Fútbol 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 n°1
- ◆ Amplia Experiencia Docente en Cursos de Preparación Física y Control de la Carga

#### **D. Vilariño, Leandro**

- ◆ Preparador Físico para el Atletismo de Alto Rendimiento
- ◆ Preparador Físico del Club de Fútbol Boliviano The Strongest
- ◆ Preparador Físico de equipos profesionales de la liga argentina
- ◆ Licenciado en Actividad Física y Deportiva



# 06

## Plan de formación

Si deseas aplicar a las mejores ofertas laborales y especializarte sin abandonar ninguna de tus responsabilidades actuales, este programa es para ti. TECH te permite estudiar 100% online y a tu ritmo, a través de una plataforma segura y dinámica. Podrás conectarte desde donde estés y mediante cualquier dispositivo, con la posibilidad de descargar todo el material. Aplicarás de manera simultánea lo aprendido, basándote en los ejemplos prácticos fundamentados en casos reales.

“

*Estudiar 100% online te permite acceder a un trabajo de forma simultánea, sin tener que suspender tu desarrollo profesional. TECH pone a tu disposición el mejor sistema de aprendizaje”*





## 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 1 (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 2 (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



*Con esta capacitación podrás perfilarte en el desarrollo de diferentes deportes de situación. Matricúlate ahora y alcanza esa meta en 6 semanas”*

# 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 Situación 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 Situación**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



futuro  
salud confianza personas  
educación información tutores  
garantía acreditación enseñanza  
instituciones tecnología aprendizaje  
comunidad compromiso  
atención personalizada innovación  
conocimiento presente calidad  
desarrollo web formación  
aula virtual idiomas instituciones

**tech** formación profesional

## Curso Profesional Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

# Curso Profesional

## Entrenamiento de la Fuerza en los Deportes de Situación

