

Curso Profesional

Entrenamiento de Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento



Curso Profesional Entrenamiento de Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/entrenamiento-fuerza-mejora-habilidades-movimiento

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. 18

08

Titulación

pág. 22

01

Presentación

En el ámbito deportivo se ha venido dando importancia al entrenar la fuerza para mejorar la resistencia, pero también el movimiento. Aquellas disciplinas que necesitan la imperiosa velocidad para el alcance de los objetivos requieren de estrategias enfocadas en atender esos requerimientos, en sus rutinas de entrenamiento. Como profesional dedicado a la preparación física y desarrollo actividades de potencia o desplazamiento, tienes la oportunidad de desarrollar competencias actualizadas y exhaustivas con esta titulación. El programa dispone de varios temas a través de los cuales contarás con habilidades prácticas para acceder a este importante sector laboral de forma inmediata. Además, dispones de una metodología 100% online y con el acompañamiento del mejor equipo de expertos.

“

El ámbito deportivo precisa de profesionales capacitados, es por ello que TECH te da lo que necesitas para que te sitúes en la élite profesional”





Un entrenamiento concurrente es clave cuando se necesita desarrollar de forma simultánea la potencia muscular y la resistencia cardiovascular. Estos dos aspectos son demandados en los deportes cíclicos como el ciclismo, la natación, la carrera a pie, el piragüismo o el patinaje. Así, en los últimos años las tendencias para potenciar el desempeño de los atletas de estas disciplinas irrumpieron con gran ímpetu en la comunidad. A su vez, estas han abarcado múltiples contextos y pasando por todo el gran abanico de modalidades atléticas.

Este Curso Profesional contiene todo el material didáctico necesario para que domines los conocimientos específicos sobre los beneficios de la práctica efectiva de la fuerza. Lo anterior, orientado a la agilidad y desplazamiento, el análisis biomecánico de una postura eficiente, las diferentes técnicas y *skills* corporales, así como las variables de la programación, entre otras cuestiones.

Un programa 100% online que te permitirá organizar tu tiempo a tu gusto, sin tener que someterte a rígidos horarios y sin hacer incómodos desplazamientos a un centro de estudios. Además, para ahondar en estos materiales de estudio, contarás con el innovador sistema *Relearning* y un amplio número de recursos tecnológicos y multimedia de gran valor para el aprendizaje.



Gracias a este temario profundizarás en el Entrenamiento de Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento y perfilarte en innumerables 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

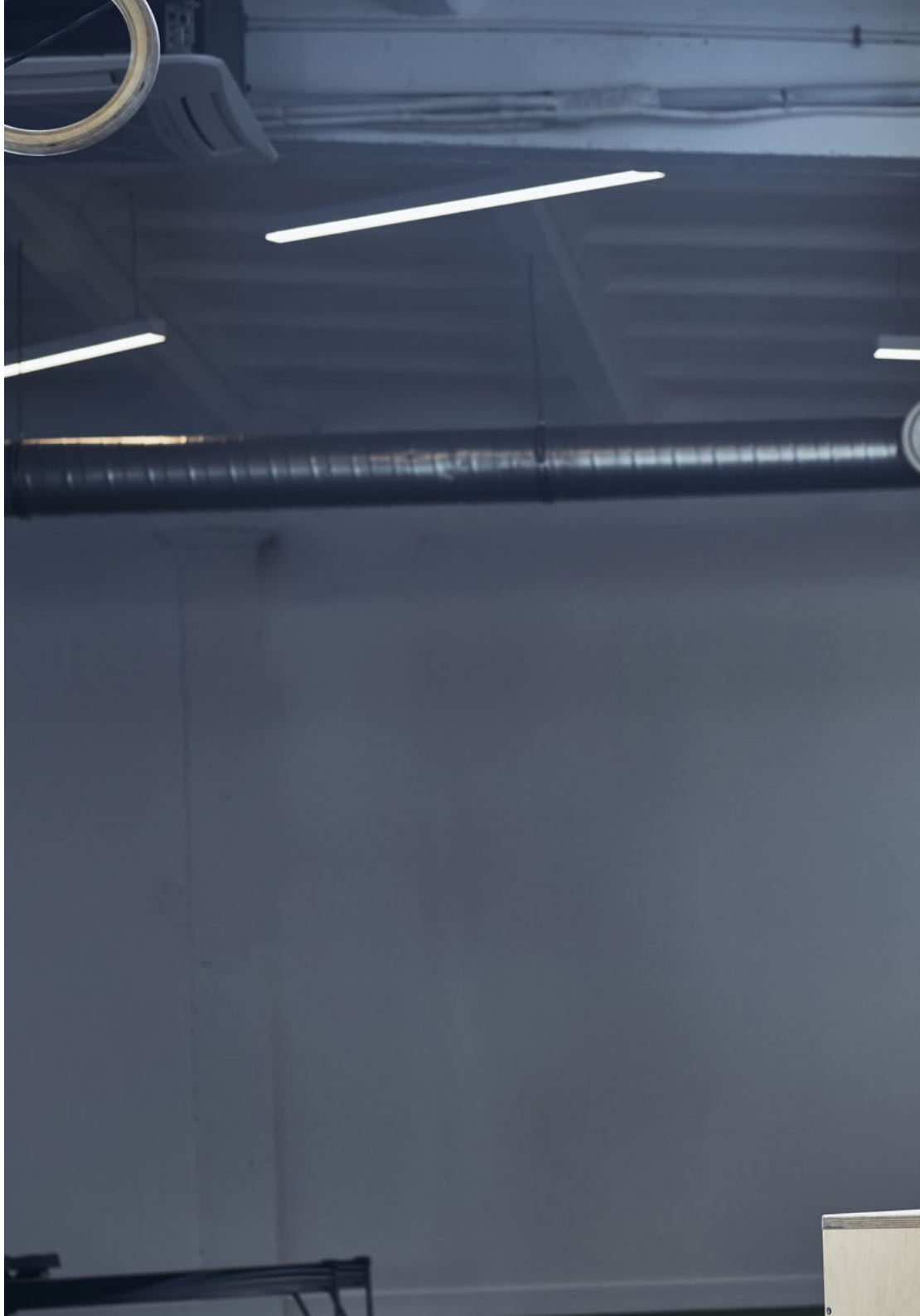
03

Salidas profesionales

Estudiando este itinerario académico con TECH podrás ampliar tus oportunidades laborales. De esta manera, ejercerás tu trabajo como profesional de entrenamiento de fuerza para la mejora de las habilidades de movimiento. Todo esto, en diferentes sectores como el deporte de equipos o atletas de élite, el área sociosanitaria y cultural, y en el ámbito clínico, como herramienta de rehabilitación.



Potencia tu talento y adecúa tus conocimientos en áreas que demanden tus habilidades más potentes”





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?

Cuando hayas completado este Curso Profesional podrás llevar a cabo importantes funciones dentro de las empresas relacionadas con el sector deportivo y acondicionamiento físico. En particular, dispondrás de las competencias necesarias para diseñar programas de entrenamiento y realizar evaluaciones atléticas específicas.

01

Planificar y diseñar programas de entrenamiento de fuerza enfocados en la mejora de las habilidades de movimiento del deporte

02

Realizar evaluaciones físicas y funcionales para determinar las necesidades de entrenamiento y establecer objetivos realistas

03

Seleccionar y utilizar la mejor metodología y técnicas de entrenamiento de fuerza para el deporte específico, teniendo en cuenta la edad, el género y la condición física del atleta

04

Instruir y enseñar técnicas de entrenamiento de fuerza seguras y efectivas, corrigiendo la postura y la técnica del movimiento para reducir lesiones y mejorar el rendimiento





05

Monitorear y registrar el progreso de los atletas para ajustar el programa de entrenamiento de fuerza según sea necesario

06

Proporcionar asesoramiento nutricional y de recuperación para optimizar el rendimiento de los atletas

07

Comunicar y colaborar con otros miembros del equipo de entrenamiento y profesionales de la salud para asegurar la integración efectiva de los programas de entrenamiento de fuerza

08

Mantenerse actualizado con las últimas investigaciones y tendencias en el entrenamiento de fuerza y aplicarlos en la práctica de manera efectiva

05

Dirección del curso

TECH ha seleccionado a los mejores docentes para dictar esta capacitación. Ellos son profesionales en activo y con décadas de experiencia. Por lo tanto, se concertarán en un solo programa para impartir el contenido más profesionalizante sobre entrenamiento de fuerza para la mejora de las habilidades de movimiento. Sus capacidades y habilidades te serán transmitidas, para formarte un bagaje adecuado al terreno práctico laboral.

“

Profesionales en activo aportarán sus más destacas experiencias, por lo que este programa se convertirá en un aprendizaje práctico y aprovechable”



Dirección del curso

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

Gizzarelli, Matías Bruno

- ♦ Preparador Físico para el Atletismo de Alto Rendimiento
- ♦ Entrenador Especializado en Rendimiento EXOS para jugadores de Baloncesto
- ♦ Licenciado en Educación Física
- ♦ Experto Universitario en Neurociencias Aplicadas
- ♦ Autor del libro *Baloncesto Formativo: Preparación Física*



TECH ha seleccionado cuidadosamente al equipo docente de este programa para que puedas aprender de los mejores especialistas de la actualidad”

06

Plan de formación

Un Curso Profesional diseñado para su estudio 100% online, a través de la plataforma más moderna y metodología vanguardista. Por lo tanto, te permitirá comprender todo el contenido de forma ágil en pocas semanas. Conocerás todos los principios del Entrenamiento de Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento. Lo anterior, con el fin de alcanzar las mejores oportunidades laborales.

“

Un contenido exclusivo, desarrollado por expertos en el área de entrenamiento de fuerza y junto a una metodología vanguardista harán eficiente tu proceso de aprendizaje”





Módulo 1. Entrenamiento de fuerza para la mejora de las habilidades de movimiento

- 1.1. La fuerza en el desarrollo de las habilidades
 - 1.1.1. Importancia de la fuerza en el desarrollo de los *skills*
 - 1.1.2. Beneficios del entrenamiento de la fuerza orientado a los *skills*
 - 1.1.3. Tipos de fuerza presentes en los *skills*
 - 1.1.4. Medios de entrenamiento necesarios para el desarrollo de la fuerza en los *skills*
- 1.2. *Skills* en los deportes de conjunto
 - 1.2.1. Conceptos generales
 - 1.2.2. *Skills* en el desarrollo de la performance
 - 1.2.3. Clasificación de los *skills*
 - 1.2.3.1. *Locomotive skills*
 - 1.2.3.2. *Manipulative skills*
- 1.3. Agilidad y desplazamientos
 - 1.3.1. Conceptos básicos
 - 1.3.2. Importancia en los deportes
 - 1.3.3. Componentes de la agilidad
 - 1.3.3.1. Clasificación de las habilidades de movimiento
 - 1.3.3.2. Factores físicos: Fuerza
 - 1.3.3.3. Factores antropométricos
 - 1.3.3.4. Componentes perceptivo-cognitivos

- 1.4. Postura
 - 1.4.1. Importancia de la postura en los *skills*
 - 1.4.2. Postura y movilidad
 - 1.4.3. Postura y core
 - 1.4.4. Postura y centro de presión
 - 1.4.5. Análisis biomecánico de una postura eficiente
 - 1.4.6. Recursos metodológicos
- 1.5. *Skills* lineales (Habilidades lineales)
 - 1.5.1. Características de los *skills* lineales
 - 1.5.1.1. Principales planos y vectores
 - 1.5.2. Clasificación
 - 1.5.2.1. Partida, freno y desaceleración
 - 1.5.2.1.1. Definiciones y contexto de uso
 - 1.5.2.1.2. Análisis biomecánico
 - 1.5.2.1.3. Recursos metodológicos
 - 1.5.2.2. Aceleración
 - 1.5.2.2.1. Definiciones y contexto de uso
 - 1.5.2.2.2. Análisis biomecánico
 - 1.5.2.2.3. Recursos metodológicos
 - 1.5.2.3. *Backpedal*
 - 1.5.2.3.1. Definiciones y contexto de uso
 - 1.5.2.3.2. Análisis biomecánico
 - 1.5.2.3.3. Recursos metodológicos
- 1.6. *Skills* multidireccionales: *Shuffle*
 - 1.6.1. Clasificación de los *skills* multidireccionales
 - 1.6.2. *Shuffle*: Definiciones y contexto de uso
 - 1.6.3. Análisis biomecánico
 - 1.6.4. Recursos metodológicos



- 1.7. *Skills* multidireccionales: crossover
 - 1.7.1. Crossover como cambio de dirección
 - 1.7.2. Crossover como movimiento de transición
 - 1.7.3. Definiciones y contexto de uso
 - 1.7.4. Análisis biomecánico
 - 1.7.5. Recursos metodológicos
- 1.8. *Jump Skills* 1 (Habilidades de salto)
 - 1.8.1. Importancia del salto en los *skills*
 - 1.8.2. Conceptos básicos
 - 1.8.2.1. Biomecánica de los saltos
 - 1.8.2.2. CEA
 - 1.8.2.3. *Stiffness*
 - 1.8.3. Clasificación de los saltos
 - 1.8.4. Recursos metodológicos
- 1.9. *Jump Skills* 2 (Habilidades de salto)
 - 1.9.1. Metodologías
 - 1.9.2. Aceleración y saltos
 - 1.9.3. *Shuffle* y saltos
 - 1.9.4. Crossover y saltos
 - 1.9.5. Recursos metodológicos
- 1.10. Variables de la programación



Una experiencia de aprendizaje 100% online, exclusiva y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional en un sector en constante evolución”

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 Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento 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 Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



tech formación profesional

Curso Profesional
Entrenamiento de Fuerza
para la Mejora de las
Habilidades de Movimiento

Modalidad: Online
Titulación: TECH Formación Profesional
Duración: 6 semanas
Horas: 150

Curso Profesional

Entrenamiento de Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento