

# Curso Profesional

## Entrenamiento de la Fuerza para la Mejora de la Velocidad





## Curso Profesional Entrenamiento de la Fuerza para la Mejora de la Velocidad

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

# 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

Una cualidad física que marca la diferencia entre los participantes de muchos deportes de equipo es la velocidad. Esta puede venir dada por factores genéticos, pero sin duda, se optimiza a través el entrenamiento adecuado y alcanzar el potencial deseado. Es así como, gracias a los avances científicos, cada vez existen más métodos que benefician el rendimiento del deportista. Por lo tanto, aumenta la demanda de profesionales capacitado en el tema, tanto en centros y clubes deportivos, como de manera personalizada. Con este programa 100% online y con una duración de 6 semanas, adquirirás nuevas habilidades prácticas y estarás apto para las exigencias de este mercado laboral. Asimismo, dispondrás del sistema de aprendizaje más vanguardista: el *Relearning*.

“

*En el acondicionamiento físico existen diversas salidas laborales y tú podrás desempeñarte con éxito en todas ellas a través del estudio de este programa de TECH”*





El desarrollo de la velocidad está estrechamente relacionado con la práctica de la fuerza, principalmente con la rapidez y la reactividad. Estas habilidades son importantes para triunfar en los deportes de carrera como natación, ciclismo y atletismo. A su vez, en aquellos de campo y de pista, acrobáticos, de raqueta, de combate o de bate y pelota.

Es entonces indispensable comprender los principios básicos del levantamiento de pesas para la mejora de la celeridad, como los métodos, la dinámica y mecánica del sprint. La técnica en los equipos, la relación de la potencia con la aceleración, las cuestas, la saltabilidad, son algunos aspectos fundamentales que serán desarrollados en el temario de este Curso Profesional.

Un programa con un contenido que atiende a las demandas actuales del mercado laboral, y que está basado en un moderno sistema de estudio 100% online. Asimismo, cuenta con la metodología innovadora del *Relearning*, que te permitirá avanzar de forma eficiente en el proceso de aprendizaje. A tu ritmo y con la comodidad de conectarte desde donde estés con tu dispositivo favorito.

“

*Jugadores como Messi tienen un alto nivel en cuatro tipos de velocidades: gestual, de reacción, de desplazamiento y de decisión. Desarrolla ese potencial en tus alumnos con esta titulación 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

Al completar este plan de estudios de TECH podrás ampliar tus oportunidades laborales y expandir tus horizontes profesionales. Tras su análisis, podrás trabajar en diferentes ámbitos donde se reclame de una excelsa capacitación acerca del Entrenamiento de la Fuerza para la Mejora de la Velocidad. Así, este programa te prepara para afrontar todos los retos actuales del mundo del deporte. Adicionalmente, actuarás en otros sectores donde este tipo de actividad física es un elemento clave en la rehabilitación de usuarios con necesidades específicas.

“

*Avanzarás hacia tu desarrollo profesional en una de las más solicitadas especialidades del ámbito del entrenamiento. Matricúlate ahora y comienza tu carrera”*



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?

Al completar este programa proporcionarás soluciones efectivas y avanzadas en el campo del entrenamiento de la fuerza, al conocer las metodologías más específicas para ayudar a alcanzar la mejora de la velocidad en tus alumnos. Podrás encontrar mejores oportunidades con un perfil especializado dentro del ámbito deportivo y acondicionamiento físico.

01

Diseñar y planificar programas de entrenamiento específicos para mejorar la velocidad

02

Realizar evaluaciones físicas y pruebas de velocidad para identificar áreas de mejora

03

Enseñar y corregir técnicas de carrera adecuadas para maximizar la velocidad

04

Utilizar equipos y herramientas especializadas para el entrenamiento de la velocidad





05

Adaptar los programas de entrenamiento según las necesidades y capacidades individuales

06

Monitorear y analizar el progreso de los atletas en términos de mejora de la velocidad

07

Brindar asesoramiento nutricional y recomendaciones para optimizar el rendimiento en la velocidad

08

Trabajar en equipo con otros profesionales del deporte para diseñar programas integrales de entrenamiento y mejorar la velocidad

# 05

## Dirección del curso

Los mejores profesionales dedicados actualmente a la docencia y al trabajo del entrenamiento de la fuerza aplicado a diferentes áreas, han sido seleccionados por TECH para dirigir este programa. De esta manera, el cuadro docente se ha encargado de compartir sus conocimientos más específicos sobre el tema en el material didáctico y multimedia de esta capacitación. Por lo tanto, te ayudarán a desarrollar todo tu potencial y así, destacarás en el Entrenamiento de la Fuerza para la Mejora de la Velocidad.

“

*Podrás aplicar las mejores técnicas en entrenamiento de la fuerza para potenciar la velocidad en tu desempeño profesional, gracias a la guía de los expertos que dirigen este programa”*



## 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. Añón, Pablo

- ♦ Preparador Físico de la Selección Nacional Femenina de Voleibol para los Juegos Olímpicos
- ♦ Preparador Físico de equipos de Voleibol de la Primera División Argentina Masculina
- ♦ Preparador Físico de los golfistas profesionales Gustavo Rojas y Jorge Berendt
- ♦ Entrenador de natación en Quilmes Atlético Club
- ♦ Profesor Nacional de Educación Física por el INEF de Avellaneda
- ♦ Posgrado en Medicina Deportiva y Ciencias Aplicadas al Deporte por la Universidad Nacional de La Plata
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Cursos de Formación orientados al ámbito del Alto Rendimiento Deportivo



*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

Si estás trabajando o si deseas aplicar a las mejores ofertas laborales, este programa te permite estudiar 100% online y a tu ritmo. Asimismo, dispondrás de un campus virtual más práctico y seguro, bajo la metodología del *Relearning*, que te permitirá comprender todo el contenido de forma ágil en pocas semanas. Aplicarás de manera simultánea lo aprendido, basándote en los ejemplos simulados fundamentados en casos reales.

“

*Aplicarás lo aprendido de forma inmediata en tu desempeño profesional e incluso de forma simultánea si te encuentras activo”*





## Módulo 1. Entrenamiento de la Fuerza para la Mejora de la Velocidad

- 1.1. Fuerza
  - 1.1.1. Definición
  - 1.1.2. Conceptos generales
    - 1.1.2.1. Manifestaciones de la Fuerza
    - 1.1.2.2. Factores determinantes de rendimiento
    - 1.1.2.3. Requerimientos de fuerza para la mejora del sprint. Relación de las manifestaciones de fuerza y el sprint
    - 1.1.2.4. Curva fuerza - velocidad
    - 1.1.2.5. Relación de la curva F-V y Potencia y su aplicación a las fases del *sprint*
    - 1.1.2.6. Desarrollo de la fuerza muscular y la potencia
- 1.2. Dinámica y mecánica del sprint lineal (modelo de los 100mts)
  - 1.2.1. Análisis cinemático de la partida
  - 1.2.2. Dinámica y aplicación de fuerza durante la partida
  - 1.2.3. Análisis cinemático de la fase de aceleración
  - 1.2.4. Dinámica y aplicación de fuerza durante la aceleración
  - 1.2.5. Análisis cinemático de la carrera en velocidad máxima
  - 1.2.6. Dinámica y aplicación de fuerza durante la velocidad máxima
- 1.3. Análisis de la técnica de la aceleración y la velocidad Máxima en deportes de equipo
  - 1.3.1. Descripción de la técnica en deportes de equipo
  - 1.3.2. Comparación de la técnica de la carrera de velocidad en deportes de equipo vs pruebas atléticas
  - 1.3.3. Análisis de tiempo y movimiento de las manifestaciones de velocidad en deportes de equipo

- 1.4. Los ejercicios como medios básicos y especiales del desarrollo de la fuerza para la mejora del sprint
  - 1.4.1. Patrones básicos de movimiento
    - 1.4.1.1. Descripción de los patrones con énfasis de los ejercicios de miembros inferiores
    - 1.4.1.2. Demanda mecánica de los ejercicios
    - 1.4.1.3. Ejercicios derivados del levantamiento olímpico de pesas
    - 1.4.1.4. Ejercicios balísticos
    - 1.4.1.5. Curva F-V de los ejercicios
    - 1.4.1.6. Vector de producción de fuerza
- 1.5. Métodos especiales de entrenamiento de la fuerza aplicados al sprint
  - 1.5.1. Método de esfuerzo máximos
  - 1.5.2. Método de esfuerzos dinámicos
  - 1.5.3. Método de esfuerzos repetidos
  - 1.5.4. Método complex y contraste francés
  - 1.5.5. Entrenamiento basado en la velocidad
  - 1.5.6. Entrenamiento de la fuerza como medio de reducción de riesgo de lesión
- 1.6. Medios y métodos del entrenamiento de la fuerza para el desarrollo de la velocidad
  - 1.6.1. Medios y métodos del entrenamiento de la fuerza para el desarrollo de la fase de aceleración
    - 1.6.1.1. Relación de la fuerza con la aceleración
    - 1.6.1.2. Trineos y carreras contra resistencias
    - 1.6.1.3. Cuestas
    - 1.6.1.4. Saltabilidad
      - 1.6.1.4.1. Construcción del salto vertical
      - 1.6.1.4.2. Construcción del salto horizontal



- 1.6.2. Medios y métodos para el entrenamiento de la velocidad máxima/*top speed*
  - 1.6.2.1. Pliometría
    - 1.6.2.1.1. Concepto del método de *shock*
    - 1.6.2.1.2. Perspectiva histórica
    - 1.6.2.1.3. Metodología del método de *shock* para la mejora de la velocidad
    - 1.6.2.1.4. Evidencias científicas
- 1.7. Medios y métodos del entrenamiento de la fuerza aplicado a la agilidad y el cambio de dirección
  - 1.7.1. Factores determinantes de la agilidad y el COD
  - 1.7.2. Saltos multidireccionales
  - 1.7.3. Fuerza excéntrica
- 1.8. Evaluación y control del entrenamiento de la fuerza
  - 1.8.1. Perfil fuerza-velocidad
  - 1.8.2. Perfil Carga velocidad
  - 1.8.3. Cargas progresivas
- 1.9. Integración
  - 1.9.1. Caso práctico



*Con esta capacitación alcanzarás el nivel profesional que te plantees. Matricúlate ahora y titúlate en pocas semanas de forma 100% online”*

# 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 para la Mejora de la Velocidad 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 para la Mejora de la Velocidad**

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 para la Mejora  
de la Velocidad

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

# Curso Profesional

## Entrenamiento de la Fuerza para la Mejora de la Velocidad

