

Curso Profesional

Entrenamiento de la Fuerza bajo el Paradigma de los Sistemas Dinámicos Complejos





Curso Profesional

Entrenamiento de la Fuerza bajo el Paradigma de los Sistemas Dinámicos Complejos

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/entrenamiento-fuerza-paradigma-sistemas-dinamicos-complejos

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

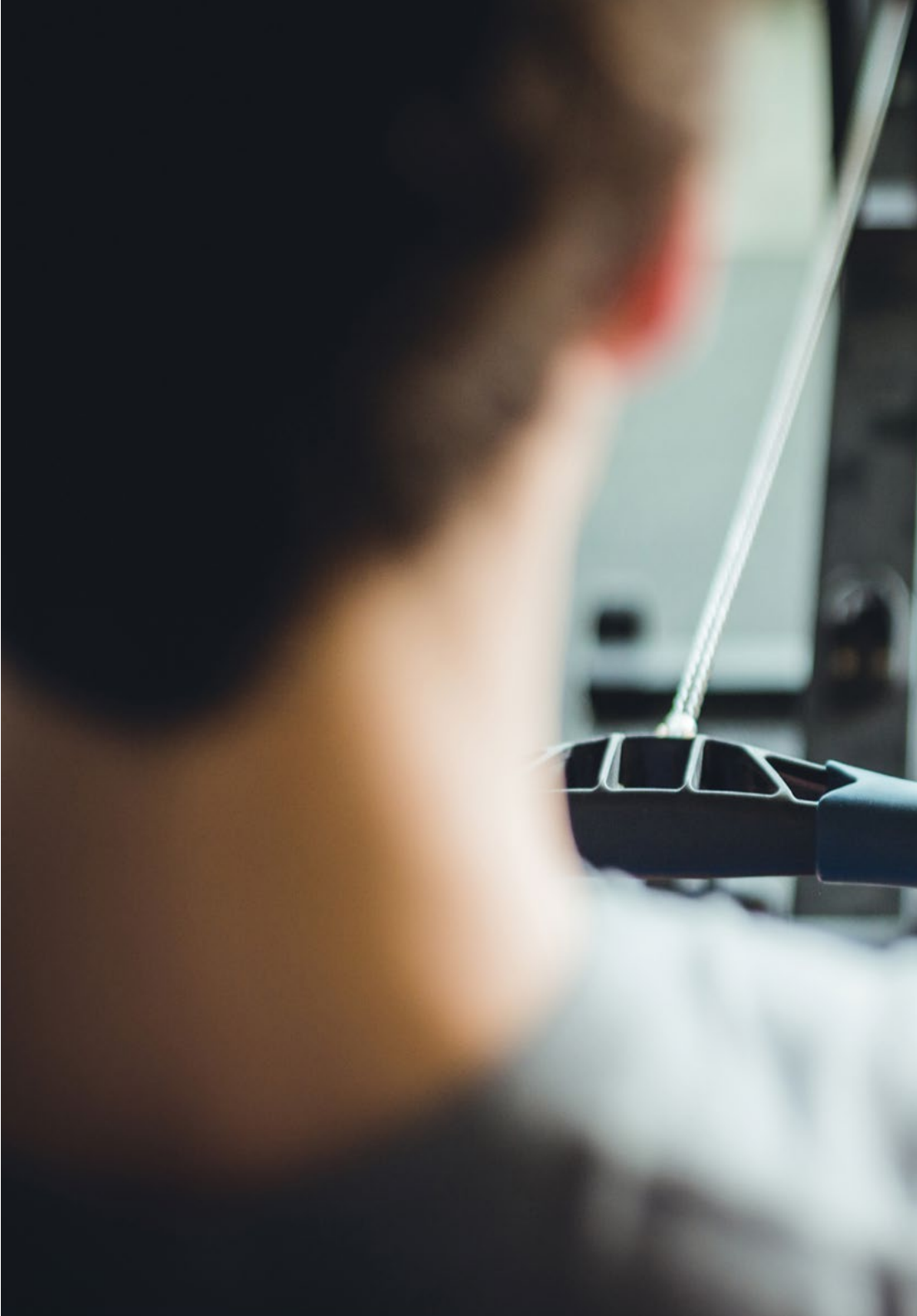
01

Presentación

Los profesionales con una excelsa preparación acerca de las diferentes estrategias y metodologías adecuadas para implementar entrenamientos de fuerza son capaces ofrecer entrenamientos y acondicionamientos físicos más personalizados. Para ello, es imperativo que dominen el diseño y estructuración de diferentes dinámicas, paradigmas de ejercitación y el aprovechamiento de las nuevas tecnologías. Si deseas desarrollarte en este ámbito, debes tener pleno dominio sobre estas tendencias y como aplicarlas. Con este programa podrás capacitarte en todos esos aspectos de forma inmediata. Todo ello de manera 100% online y con el acompañamiento del mejor equipo de expertos.

“

Matricúlate ahora y obtén conocimientos específicos sobre la teoría de los sistemas en el entrenamiento de la fuerza para destacar en el sector deportivo”



Como todo sector laboral, el deporte no puede escapar de los avances y cambios de las exigencias del presente y lo que se desea obtener en un futuro. Cada disciplina ajusta sus requerimientos de acuerdo a los objetivos planteados y necesita de métodos adecuados para realizar distintos tipos de análisis. Así, es posible evaluar con mayor precisión la condición física de los atletas y también los componentes que modifican los patrones del ejercicio.

Este Curso Profesional contiene todo el material didáctico necesario para que domines los conocimientos más punteros y específicos acerca del entrenamiento de fuerza. Una titulación donde profundizarás en la teoría de los sistemas en el entrenamiento deportivo, orientando las metodologías hacia una perspectiva que atienda a las demandas propias de cada individuo.

El programa de modalidad 100% online te permitirá organizar tu tiempo a tu gusto, sin tener que someterte a rígidos horarios y sin hacer incómodos desplazamientos a instituciones académicas. De esta manera, te podrás conectar desde cualquier dispositivo y desde el lugar en el que te encuentres, disfrutando de variados recursos multimedia. Todo esto, a través de la plataforma educativa más segura y dinámica.



Gracias a este Curso Profesional profundizarás en el Entrenamiento de la Fuerza bajo el Paradigma de los Sistemas Dinámicos Complejos y 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

Estudiando este programa de TECH podrás ampliar tus oportunidades de empleo, ejerciendo tu trabajo como profesional de entrenamiento de la fuerza bajo el paradigma de los sistemas dinámicos complejos. De manera específica, contarás con las competencias para desarrollarte en numerosos ámbitos como el acondicionamiento deportivo, el área sociosanitaria y la cultural. Estás, por tanto, ante el programa que transformará tu carrera de forma definitiva, acercándote a las salidas más destacadas de tu entorno.



Integrar con éxito el entrenamiento de la fuerza para la mejora de las habilidades motrices inmersas en el deporte, te hará un profesional capacitado para 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?

Cuando hayas completado este Curso Profesional podrás llevar a cabo importantes funciones dentro del sector deportivo y acondicionamiento físico. También, realizarás asesorías personalizadas de forma independiente, sin limitaciones geográficas, gracias a la tendencia de consultorías online de los últimos tiempos.

01

Diseñar programas de entrenamiento de fuerza personalizados

02

Evaluar el rendimiento físico y la condición muscular de los atletas

03

Aplicar técnicas de medición y análisis biomecánico en el entrenamiento de fuerza

04

Adaptar los programas de entrenamiento de acuerdo a las necesidades individuales de los atletas





05

Utilizar herramientas tecnológicas para el seguimiento y control del entrenamiento de fuerza

06

Instruir correctamente en la ejecución técnica de ejercicios de fuerza

07

Realizar sesiones de entrenamiento de fuerza eficientes y seguras

08

Evaluar y gestionar los riesgos asociados al entrenamiento de fuerza en el deporte

05

Dirección del curso

TECH ha seleccionado a los mejores especialistas para dictar esta capacitación. Son expertos en activo y con décadas de experiencia. Ellos se concentran en un solo programa para impartir el contenido más profesionalizante sobre entrenamiento de la fuerza bajo el paradigma de los sistemas dinámicos complejos. Sus capacidades y habilidades en el ámbito laboral te serán transmitidas, para formarte un bagaje adecuado al terreno práctico del sector deportivo.

“

Profesionales en activo en el entrenamiento de fuerza dirigen este programa donde adquirirás habilidades prácticas precisas y altamente demandadas”



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

Rossanigo, Horacio

- ♦ Entrenador de Fuerza y Acondicionamiento en FC Barcelona
- ♦ Director Deportivo de Activarte Sport Barcelona
- ♦ Co-founder de Build Academy
- ♦ Preparador Físico en Acumen Sports
- ♦ Profesor de Educación Física en el Washington School
- ♦ Entrenador de Rugby en Uncas Rugby Club
- ♦ Profesor de Educación Física en el Instituto de Educación Superior Tandil
- ♦ Licenciado en Educación Física y Fisiología del Trabajo Físico
- ♦ Máster en Preparación Física en Deportes de Equipo en INEFEC Barcelona



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

El temario de este programa está diseñado para su estudio completamente en línea, a través de la plataforma más moderna. La metodología vanguardista de TECH te permitirá aprender los conceptos de forma ágil en 6 semanas. Ahondarás en todos los principios del Entrenamiento de la Fuerza bajo el paradigma de los Sistemas Dinámicos Complejos para convertirte en un profesional cotizado en tu sector.

“

El temario más completo, desarrollado por expertos en el área de entrenamiento de fuerza y con la metodología innovadora Relearning, harán más efectivo tu proceso de aprendizaje”



Módulo 1. Entrenamiento de la Fuerza bajo el Paradigma de los Sistemas Dinámicos Complejos

- 1.1. Introducción a los Sistemas Dinámicos Complejos
 - 1.1.1. Los modelos aplicados a la preparación física
 - 1.1.2. La determinación de Interacciones positivas y negativas
 - 1.1.3. La incertidumbre en los Sistemas Dinámicos Complejos
- 1.2. El control motor y su rol en el rendimiento
 - 1.2.1. Introducción a las teorías del control motor
 - 1.2.2. Movimiento y función
 - 1.2.3. El Aprendizaje motor
 - 1.2.4. El control motor aplicado a la teoría de los sistemas
- 1.3. Los procesos de comunicación en la teoría de los sistemas
 - 1.3.1. Del mensaje al movimiento
 - 1.3.1.1. El proceso de comunicación eficiente
 - 1.3.1.2. Las etapas del aprendizaje
 - 1.3.1.3. El rol de la comunicación y el desarrollo deportivo en edades tempranas
 - 1.3.2. Principio V.A.K.T
 - 1.3.3. El conocimiento del rendimiento vs el conocimiento del resultado
 - 1.3.4. El *feedback* verbal en las interacciones del sistema
- 1.4. La fuerza como condición fundamental
 - 1.4.1. El entrenamiento de la fuerza en los deportes de conjunto
 - 1.4.2. Las manifestaciones de la fuerza dentro del sistema
 - 1.4.3. El continuum fuerza-velocidad. Revisión sistémica
- 1.5. Los Sistemas Dinámicos Complejos y los métodos de entrenamiento
 - 1.5.1. La periodización. Revisión histórica
 - 1.5.1.1. La periodización tradicional
 - 1.5.1.2. La periodización contemporánea
 - 1.5.2. Análisis de los modelos de periodización en los sistemas de entrenamiento
 - 1.5.3. Evolución de los métodos de entrenamiento de la fuerza
- 1.6. La fuerza y la divergencia motriz
 - 1.6.1. El desarrollo de la fuerza en edades tempranas
 - 1.6.2. Las manifestaciones de la fuerza en edades infanto-juveniles
 - 1.6.3. La programación eficiente en edades juveniles
- 1.7. El rol de la toma de decisión en los Sistemas Dinámicos Complejos
 - 1.7.1. El proceso de la toma de decisión
 - 1.7.2. El timing decisional
 - 1.7.3. El desarrollo de la toma de decisión
 - 1.7.4. Programación del entrenamiento en base a la toma de decisión
- 1.8. Las capacidades perceptivas en los deportes
 - 1.8.1. Las capacidades visuales
 - 1.8.1.1. El reconocimiento visual
 - 1.8.1.2. La visión central y periférica
 - 1.8.2. La experiencia motriz
 - 1.8.3. El foco atencional
 - 1.8.4. El componente táctico
- 1.9. Visión sistémica de la programación
 - 1.9.1. La influencia de la identidad en la programación
 - 1.9.2. El sistema como camino al desarrollo a largo plazo
 - 1.9.3. Programas de desarrollo a largo plazo
- 1.10. Programación global: Del Sistema a la necesidad
 - 1.10.1. Diseño de programas
 - 1.10.2. Taller práctico de evaluación del sistema



Un programa que facilitará tu crecimiento profesional en un sector en constante demanda y evolución. Estudia 100% online ahora”

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 bajo el Paradigma de los Sistemas Dinámicos Complejos 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 bajo el Paradigma de los Sistemas Dinámicos Complejos**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



tech formación
profesional

Curso Profesional

Entrenamiento de la Fuerza
bajo el Paradigma de los
Sistemas Dinámicos Complejos

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Entrenamiento de la Fuerza bajo el Paradigma de los Sistemas Dinámicos Complejos