

# Curso Profesional

## Evaluación del Rendimiento Deportivo en el Entrenamiento de la Fuerza





## Curso Profesional Evaluación del Rendimiento Deportivo en el Entrenamiento de la Fuerza

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/evaluacion-rendimiento-deportivo-entrenamiento-fuerza](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/evaluacion-rendimiento-deportivo-entrenamiento-fuerza)

# 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

Un buen entrenamiento permite incluir todos los aspectos que el cuerpo necesita para vivir con salud y alcanzar el potencial ajustado a los objetivos planteados. La evaluación del rendimiento es fundamental, ya que con los resultados obtenidos es posible armar una rutina orientada a optimizar las capacidades saludablemente, disminuyendo el riesgo de lesiones. Una de las variantes más solicitadas en la actualidad es el ejercicio de la fuerza, que tiene muchas ventajas tanto a nivel personal como de equipo. En esta área, encontrarás innumerables salidas profesionales y todo mediante el estudio de un programa 100% online que podrás completar de manera cómoda y desde casa en 6 semanas.

“

*¡Abre la puerta al éxito profesional! Aprenderás a evaluar el rendimiento de tus deportistas y elevar su potencial al máximo con este programa”*





Una mala programación del entrenamiento puede ser nefasto para el desarrollo de cualquier deportista o individuo que busque mejorar su salud. Toda rutina de fuerza debe necesariamente ser acompañada por una estrategia periodizada de evaluación neuromuscular que te permita obtener los datos objetivos acerca de la respuesta del sujeto. Asimismo, es fundamental reconocer la necesidad o no de ajustar la planeación para alcanzar las metas.

Así, este programa pone a tu disposición las tecnologías y exámenes Neuromusculares implementadas en este ámbito profesional, así como los test de repeticiones submáximas, los TPI<sub>max</sub>, saltos horizontales y verticales simples. A su vez, se abordará los *rebound jump*, los Isométricos y todos los protocolos de valoración y respuestas mecánicas. Profundizando en todos los principios para que domines las técnicas y potencies las habilidades físicas.

Este Curso Profesional te permite combinar tus actividades diarias, debido a que se imparte en modalidad 100% online. El plan de estudios cuenta con contenidos exclusivos, seleccionados por expertos, mediante la metodología innovadora del *Relearning*, para avanzar de forma eficiente en el proceso de aprendizaje. A tu ritmo y con la comodidad de conectarte desde donde estés con tu dispositivo electrónico favorito.

“

*Dominar las nuevas tecnologías y evaluaciones neuromusculares te convertirá en un profesional de elevadísima capacitación y estarás a la vanguardia en este sector”*

# 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 garantiza el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni densas tramitaciones 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

Con este Curso Profesional de TECH podrás ampliar tus oportunidades laborales y proyectar nuevos horizontes de éxito. Todo esto mediante la capacitación continua y el análisis de casos prácticos en un campo en constante crecimiento y evolución. Al ahondar en la Evaluación del Rendimiento Deportivo en el Entrenamiento de la Fuerza, te desempeñarás en múltiples sectores relacionados con la actividad física.



*Es momento de que avances a un siguiente nivel en tu carrera profesional. Perfilate con este programa en el estudio del rendimiento deportivo y entrenamiento de la Fuerza”*





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, brindarás soluciones efectivas en el entrenamiento de la fuerza, al conocer las tecnologías y test implementados en el deportista. De esta manera, ajustarás su rutina a las capacidades físicas y objetivos que desea lograr. Estos conocimientos te crearán un bagaje profesional diferenciable en el entorno.

01

Realizar evaluaciones físicas y pruebas de rendimiento para medir la fuerza y el rendimiento deportivo

02

Analizar e interpretar datos y resultados de las evaluaciones para identificar áreas de mejora y diseñar programas de entrenamiento específicos

03

Utilizar tecnología y equipos especializados para llevar a cabo mediciones precisas del rendimiento deportivo

04

Asesorar sobre la correcta ejecución de ejercicios y técnicas de entrenamiento de fuerza





05

Elaborar planes de entrenamiento individualizados, teniendo en cuenta las necesidades y metas de los atletas

06

Monitorear y evaluar el progreso de los atletas en términos de rendimiento y adaptar los programas de entrenamiento en consecuencia

07

Brindar asesoramiento sobre la nutrición adecuada para optimizar el rendimiento deportivo

08

Comunicar de manera efectiva con atletas, entrenadores y otros profesionales del deporte para colaborar en la mejora del rendimiento

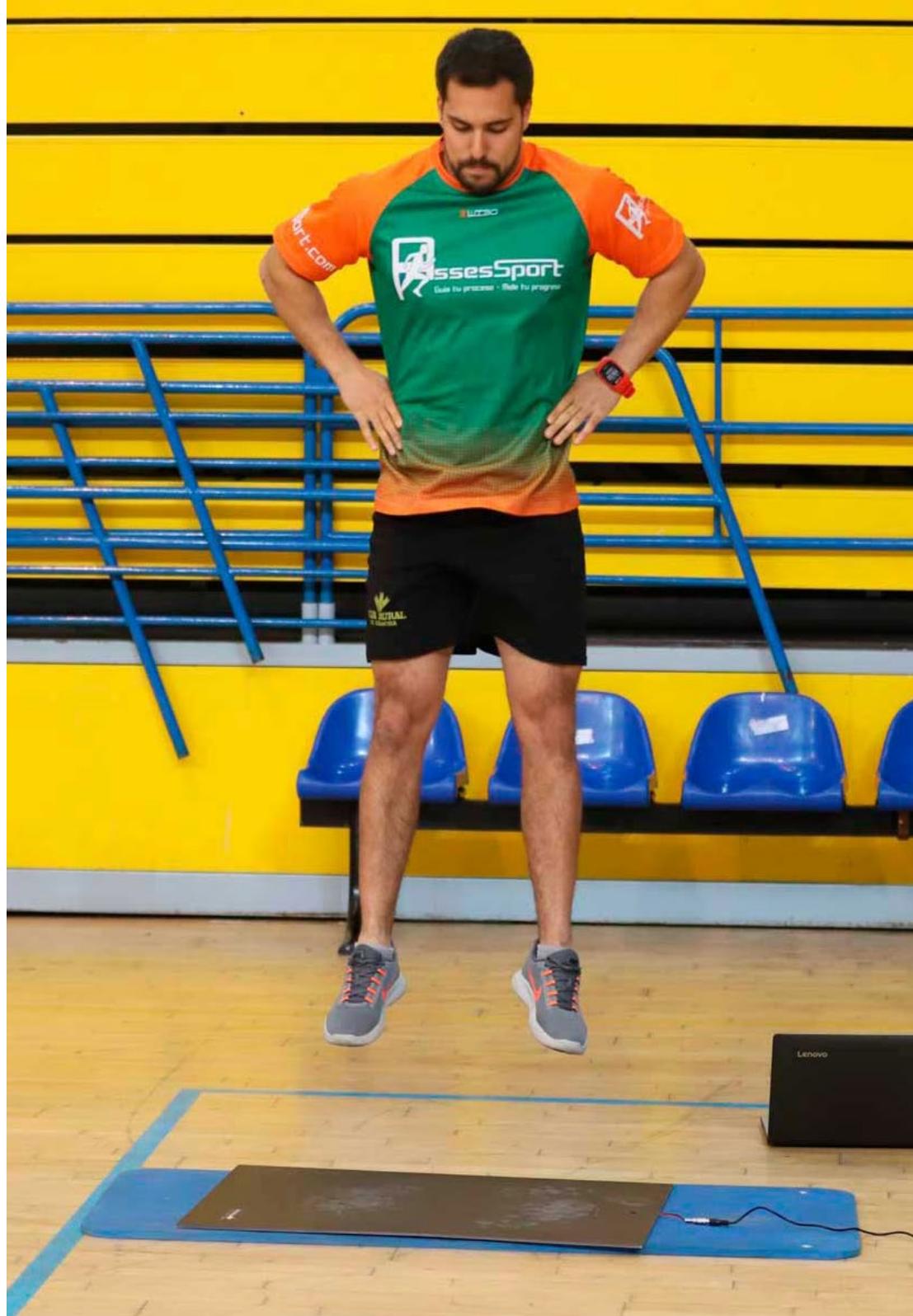
# 05

## Dirección del curso

TECH ha elegido a los mejores profesionales dedicados actualmente a la docencia y al trabajo de la actividad física y el levantamiento de pesas, para dirigir este programa. De esta forma, ellos han logrado compartir sus conocimientos más específicos sobre el tema, ayudándote a potenciar tu talento y desarrollar tus habilidades. Todo esto, con el objetivo de que adquieras una exhaustiva preparación en materia de Evaluación del Rendimiento Deportivo en el Entrenamiento de la Fuerza.

“

*Expertos en el entrenamiento de fuerza te guiarán en el proceso de aprendizaje de este Curso Profesional”*



## Dirección del curso

### Dr. 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. Masse, Juan Manuel

- ♦ Preparador Físico de atletas de alto rendimiento
- ♦ Director del Grupo de Estudios Athlon Ciencia
- ♦ Preparador Físico en varios equipos profesionales de fútbol en Sudamérica



*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 deseas aplicar a las mejores ofertas laborales, este programa te permite estudiar 100% online y a tu ritmo. Para ellos dispondrás de una completísima plataforma de aprendizaje, donde contarás con recursos multimedia como vídeos e infografías para ahondar en los conceptos más complejos. De igual modo, la disruptiva metodología *Relearning* te permitirá afianzar tu dominio sobre los temas de interés y, al mismo tiempo, incorporarlos a tu praxis a modo de complejas habilidades prácticas.

“

*Sin horarios herméticos ni evaluaciones continuas: así es este Curso Profesional de TECH”*



## Módulo 1. Evaluación del rendimiento deportivo en el entrenamiento de la fuerza

- 1.1. Evaluación
  - 1.1.1. Conceptos generales sobre la evaluación, test y medición
  - 1.1.2. Características de los Test
  - 1.1.3. Tipos de test
  - 1.1.4. Objetivos de la Evaluación
- 1.2. Tecnología y evaluaciones Neuromusculares
  - 1.2.1. Alfombra de contactos
  - 1.2.2. Plataformas de Fuerza
  - 1.2.3. Celda de Carga
  - 1.2.4. Acelerómetros
  - 1.2.5. Transductores de Posición
  - 1.2.6. Aplicaciones de celulares para la evaluación neuromuscular
- 1.3. Test de Repeticiones Submáximas
  - 1.3.1. Protocolo para su evaluación
  - 1.3.2. Fórmulas de estimación validadas en los diferentes ejercicios de entrenamiento
  - 1.3.3. Respuestas Mecánicas y de Carga Interna durante un Test de Repeticiones Submáximas
- 1.4. Test Progresivos Incrementales Máximo (TPI<sub>max</sub>)
  - 1.4.1. Protocolo de Naclerio Y Figueroa 2004
  - 1.4.2. Respuestas Mecánicas (encoder lineal) y de Carga Interna (PSE) durante un TPI máx
  - 1.4.3. Determinación de la Zona Óptima de entrenamiento de la Potencia
- 1.5. Test de Saltos Horizontales
  - 1.5.1. Evaluación sin uso de Tecnología
  - 1.5.2. Evaluación con uso de Tecnología (Encoder Horizontal y Plataforma de Fuerza)
- 1.6. Test de Saltos Verticales Simples
  - 1.6.1. Evaluación del *Squat Jump* (SJ)
  - 1.6.2. Evaluación del *Countermovement Jump* (CMJ)
  - 1.6.3. Evaluación de un Abalakov Salto ABK
  - 1.6.4. Evaluación de un *Drop Jump* (DJ)
- 1.7. Test de saltos verticales Repetidos (*Rebound Jump*)
  - 1.7.1. Test de saltos repetidos en 5 segundos
  - 1.7.2. Test de saltos repetidos en 15 segundos
  - 1.7.3. Test de saltos repetidos en 30 segundos
  - 1.7.4. Índice de Resistencia a la Fuerza Veloz (Bosco)
  - 1.7.5. Índice de Empeño Ejercido en el test de *Rebound Jump*
- 1.8. Respuestas mecánicas (Fuerza, Potencia y Velocidad/Tiempo) durante los test de saltos Simples y Repetidos
  - 1.8.1. Fuerza/tiempo en Saltos Simples y Repetidos
  - 1.8.2. Velocidad/Tiempo en Saltos Simples y Repetidos
  - 1.8.3. Potencia /Tiempo en Saltos Simples y Repetidos
- 1.9. Perfiles Fuerza/Velocidad en vectores horizontales
  - 1.9.1. Fundamentación teórica en un Perfil F/V
  - 1.9.2. Protocolos de evaluación de Morín y Samozino
  - 1.9.3. Aplicaciones prácticas
  - 1.9.4. Valoración mediante alfombra de contactos, encoder lineal y plataforma de fuerzas
- 1.10. Perfiles Fuerza/Velocidad en vectores verticales
  - 1.10.1. Fundamentación teórica en un Perfil F/V
  - 1.10.2. Protocolos de evaluación de Morín y Samozino
  - 1.10.3. Aplicaciones prácticas
  - 1.10.4. Valoración mediante alfombra de contactos, encoder lineal y plataforma de fuerzas
- 1.11. Test Isométricos
  - 1.11.1. Test McCall
    - 1.11.1.1. Protocolo de evaluación y valores registrados con plataforma de fuerzas
  - 1.11.2. Test de Tirón de medio muslo
    - 1.11.2.1. Protocolo de evaluación y valores registrados con plataforma de fuerzas

# 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 Evaluación del Rendimiento Deportivo en el Entrenamiento de la Fuerza 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 Evaluación del Rendimiento Deportivo en el Entrenamiento de la Fuerza**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





**Curso Profesional**  
Evaluación del  
Rendimiento Deportivo  
en el Entrenamiento  
de la Fuerza

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

# Curso Profesional

## Evaluación del Rendimiento Deportivo en el Entrenamiento de la Fuerza

