

# Curso Profesional

## Metodología del Entrenamiento de la Fuerza





## Curso Profesional Metodología del 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/metodologia-entrenamiento-fuerza](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/metodologia-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. 18*

08

Titulación

---

*pág. 22*

# 01

## Presentación

La fuerza muscular está siendo objeto de atención en la práctica física y actividades de la vida cotidiana, así como en la prevención de diversas patologías. El empleo de metodologías adecuadas para el desarrollo de las distintas manifestaciones de la potencia maximizan el rendimiento de deportistas en multitud de especialidades. En este contexto, los profesionales con una amplísima capacitación práctica constituyen uno de los perfiles más solicitados tanto a nivel de empleabilidad como de forma independiente. TECH te ofrece estos conocimientos específicos mediante un programa de carácter profesional que te permitirá avanzar de inmediato en el sector. Además, la titulación es 100% online y contarás en todo momento con la guía de docentes de gran prestigio en este apasionante campo.

“

*En el ámbito de la actividad física existen innumerables salidas laborales. Capacítate con este Curso Profesional en Metodología del Entrenamiento y abre la puerta al éxito”*





Una de las claves del éxito profesional dentro del ámbito deportivo es dominar las metodologías indicadas para propiciar a cada atleta el máximo rendimiento. Para ello, debes manejar a cabalidad las tendencias de acondicionamiento físico más puntero y los métodos más precisos para prescribir y programar rutinas de acuerdo al biotipo de cada competidor. Sin duda, el conocimiento de las técnicas específicas, es lo que te diferenciará y hará destacar dentro del panorama laboral.

Así, con esta intensiva titulación de TECH será el espacio académico idóneo para que domines los mecanismos fisiológicos que favorecen el desarrollo de fuerza muscular. También, a partir de su aprendizaje, contribuirás a mejorar distintos parámetros del estado físico e incluso incrementar su rendimiento o simplemente su bienestar en la vida diaria, dependiendo de los objetivos que se planteen.

Todo esto en un formato 100% online que te permitirá estudiar a tu ritmo, sin tener que someterte a rígidos horarios y sin hacer incómodos desplazamientos a un centro de estudios. Te conectarás desde cualquier dispositivo y lugar en el que te encuentres, utilizando variados recursos multimedia a través de la plataforma educativa más segura y dinámica.

“

*Cada día son más solicitados los entrenadores personales, por lo tanto, destacarás con esta capacitación especial con la que tendrás muchas más posibilidades laborales”*

# 02

## Requisitos de acceso

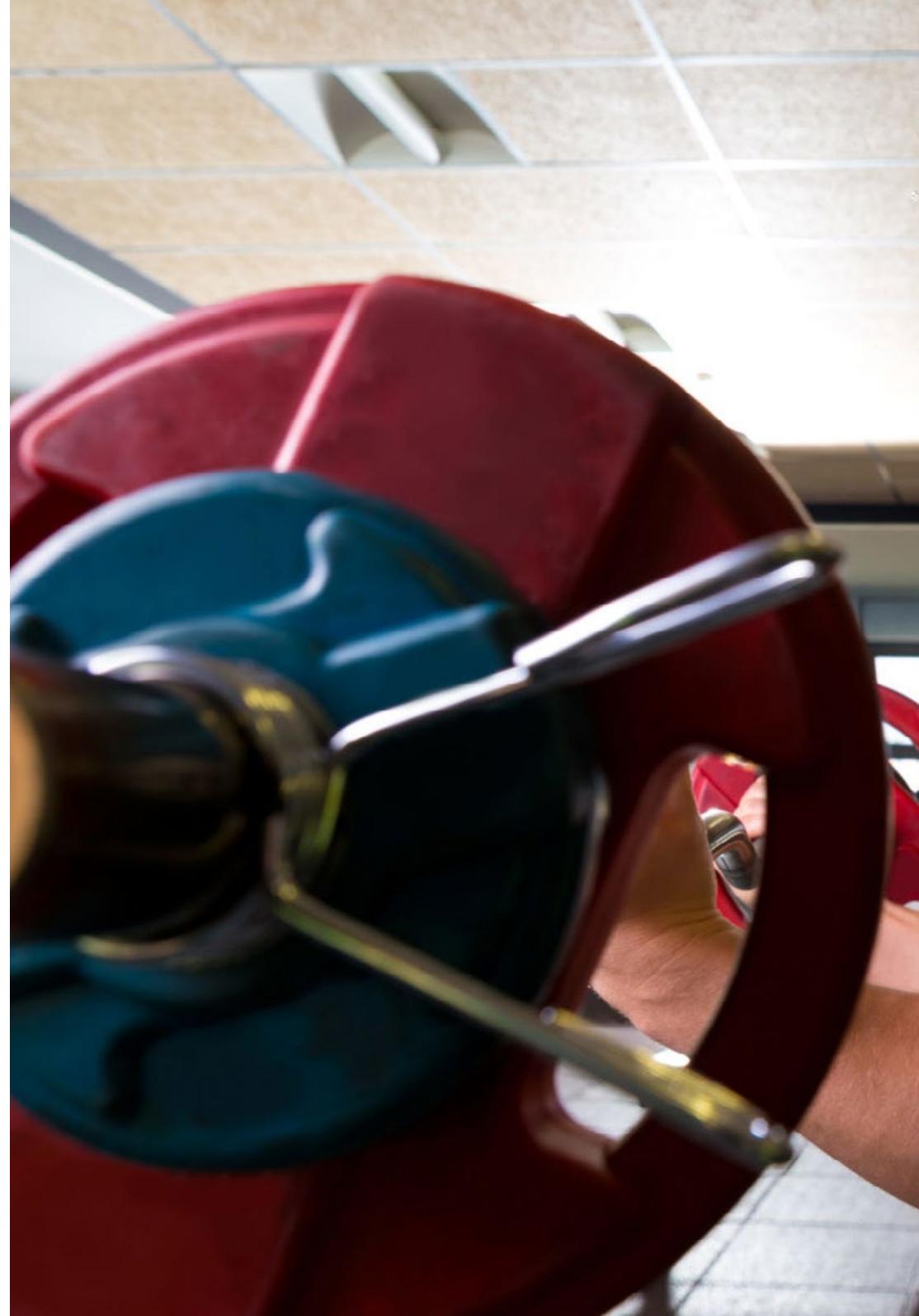
Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte 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 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

Estudiando este programa académico con TECH podrás ampliar tus oportunidades laborales. Esto se debe a que ejercerás tu trabajo como profesional de metodología del entrenamiento de la fuerza en numerosas áreas y sectores relacionadas con las actividades físicas, el deporte y la sanidad. De este modo, esta capacitación impulsará tu carrera laboral inmediatamente, al transmitirti los conocimientos y habilidades más solicitadas en los ámbitos mencionados.

“

*Estas a un clic de avanzar a un siguiente nivel con este programa. No esperes más y profundiza en las principales metodologías del 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 Curso Profesional podrás brindar soluciones efectivas en el campo del entrenamiento de la fuerza, al conocer las metodologías más específicas para ayudar a alcanzar resultados ideales en tus alumnos. Por lo tanto, encontrarás mejores oportunidades con un perfil especializado dentro del ámbito deportivo y acondicionamiento físico.

01

Diseñar y elaborar programas de entrenamiento específicos y adaptados a las necesidades y objetivos del cliente

02

Evaluar la técnica y el control postural de los ejercicios, corregir errores de ejecución y ajustar las cargas

03

Supervisar el entrenamiento, controlando la frecuencia cardíaca, la presión arterial, el estado de fatiga y otras respuestas fisiológicas y psicológicas

04

Motivar al cliente para que alcance sus objetivos, utilizando técnicas de *feedback* y refuerzo positivo





05

Enseñar y aplicar técnicas de respiración y relajación, para mejorar el rendimiento y la recuperación y prevenir lesiones

06

Realizar valoraciones y mediciones antropométricas y de composición corporal, para monitorizar la evolución del cliente

07

Actualizar sus conocimientos en la metodología del entrenamiento de la fuerza y en las últimas tendencias del sector

08

Colaborar con otros profesionales del ámbito de la salud y el deporte, para ofrecer un servicio integrado y personalizado al cliente

# 05

## Dirección del curso

Este programa está dirigido por profesionales de reputada trayectoria en el mundo del levantamiento de pesas y el aumento de masa muscular, aplicado a diferentes áreas. Los docentes de esta capacitación han sido seleccionados por TECH para que compartan sus conocimientos, a través del material multimedia y didáctico. Esto te ayudará a desarrollar todo tu potencial y destacar como un profesional preparado en Metodología del Entrenamiento de la Fuerza.

“

*Recibirás la orientación de profesionales expertos en entrenamiento de la fuerza y sus experiencias serán clave en el desarrollo de tus nuevas habilidades”*



## Dirección del curso

### D. Rubina, Dardo

- ♦ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ CEO de Test and Training
- ♦ Preparador Físico Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente Educación Física en el Fútbol y Anatomía. CENAFE Escuelas Carlet
- ♦ Coordinador de la Preparación física en Hockey Hierba. Club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires
- ♦ Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados (DEA) 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. Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ♦ Experto en Scouting Deportivo y cuantificación de la carga de Entrenamiento (especialización Fútbol), Ciencias del deporte. Universidad de Melilla
- ♦ Experto en Musculación Avanzada por IFBB
- ♦ Experto en Nutrición Avanzada por IFBB
- ♦ Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física por Bio
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico. 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



*Además de sus contenidos actualizados y de su metodología flexible y 100% online, esta titulación está impartida por expertos de gran prestigio en esta área profesional”*

# 06

## Plan de formación

Este programa te permite estudiar 100% online y a tu ritmo, a través del campus virtual más práctico y seguro. Todo esto, bajo la metodología del *Relearning*, que te permitirá comprender todo el contenido de forma ágil en pocas semanas. Conocerás todos los mecanismos implementados en el entrenamiento de la fuerza y te llevará a optar por las mejores oportunidades laborales de manera inmediata.

“

*Estudia cómodamente desde tu lugar favorito y aprende a tu ritmo con la metodología única y 100% online de TECH”*



## Módulo 1. Metodología del Entrenamiento de la Fuerza

- 1.1. Métodos de Entrenamiento Provenientes del Powerlifting
  - 1.1.1. Isométricos Funcionales
  - 1.1.2. Repeticiones Forzadas
  - 1.1.3. Excéntricos en ejercicios de competición
  - 1.1.4. Características principales de los métodos más utilizados en el Powerlifting
- 1.2. Métodos de Entrenamiento Provenientes de la Halterofilia
  - 1.2.1. Método Búlgaro
  - 1.2.2. Método Ruso
  - 1.2.3. Origen de las metodologías populares en la escuela del levantamiento Olímpico.
  - 1.2.4. Diferencias entre la concepción búlgara y rusa
- 1.3. Métodos de Zatsiorsky
  - 1.3.1. Método de Esfuerzos Máximos (EM)
  - 1.3.2. Método de esfuerzos Repetidos (ER)
  - 1.3.3. Método de Esfuerzos Dinámicos (ED)
  - 1.3.4. Componentes de la carga y Características Principales de los Métodos de Zatsiorsky
  - 1.3.5. Interpretación y diferencias de variables mecánicas (Fuerza, potencia y velocidad) puestas de manifiesto entre EM, ER y ED y su respuesta interna (PSE)
- 1.4. Métodos Piramidales
  - 1.4.1. Clásica Ascendente
  - 1.4.2. Clásica Descendente
  - 1.4.3. Doble
  - 1.4.4. Pirámide Skewed
  - 1.4.5. Pirámide Truncada
  - 1.4.6. Pirámide Plana o Estable
  - 1.4.7. Componentes de la carga (volumen e intensidad) de las diferentes propuestas del método Piramidal

- 1.5. Métodos de Entrenamiento Provenientes del Culturismo y la Musculación
  - 1.5.1. Superseries
  - 1.5.2. Triseries
  - 1.5.3. Series Compuestas
  - 1.5.4. Series Gigantes
  - 1.5.5. Series Congestionantes
  - 1.5.6. *Wave-Like loading* (Oleaje)
  - 1.5.7. *ACT* (*Anti-catabolik training*)
  - 1.5.8. *Bulk*
  - 1.5.9. *Cluster*
  - 1.5.10. 10x10 Satziorsky
  - 1.5.11. *Heavy Duty*
  - 1.5.12. Escalera
  - 1.5.13. Características y componentes de carga de las diferentes propuestas metodológicas de los sistemas de entrenamiento que provienen del culturismo y la musculación
- 1.6. Métodos Provenientes del Entrenamiento Deportivo
  - 1.6.1. Pliometría
  - 1.6.2. *Circuit Training*
  - 1.6.3. *Clúster Training*
  - 1.6.4. Contraste
  - 1.6.5. Principales características de los métodos de entrenamiento de la fuerza provenientes del entrenamiento deportivo
- 1.7. Métodos Provenientes del Entrenamiento No convencional y del Crossfit
  - 1.7.1. *EMOM* (*Every Minute on the Minute*)
  - 1.7.2. Tabata
  - 1.7.3. *AMRAP* (*As Many Reps as Possible*)
  - 1.7.4. *For Time*
  - 1.7.5. Principales características de los métodos de entrenamiento de la fuerza provenientes del entrenamiento Crossfit





- 1.8. Entrenamiento Basado en la Velocidad (VBT)
  - 1.8.1. Fundamentación Teórica
  - 1.8.2. Consideraciones practicas
  - 1.8.3. Datos Propios
- 1.9. El Método Isométrico
  - 1.9.1. Conceptos y fundamentos fisiológicos de los esfuerzos isométricos
  - 1.9.2. Propuesta de Yuri Verkhoshanski
- 1.10. Metodología de *Repeat Power Ability* (RPA) por Alex Natera
  - 1.10.1. Fundamentos Teóricos
  - 1.10.2. Aplicaciones Prácticas
  - 1.10.3. Datos publicados vs Datos Propios
- 1.11. Metodología de entrenamiento propuesta por Fran Bosch
  - 1.11.1. Fundamentos Teóricos
  - 1.11.2. Aplicaciones Prácticas
  - 1.11.3. Datos publicados vs Datos Propios
- 1.12. Metodología Trifásica de Cal Dietz y Matt Van Dyke
  - 1.12.1. Fundamentos Teóricos
  - 1.12.2. Aplicaciones Prácticas
- 1.13. Nuevas tendencias en el entrenamiento Excéntrico cuasi Isométrico
  - 1.13.1. Argumentos neurofisiológicos y análisis de las respuestas mecánicas mediante empleo de transductores de posición y plataformas de fuerza para cada propuesta de entrenamiento de la fuerza

# 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 Metodología del 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 Metodología del Entrenamiento de la Fuerza**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





## Curso Profesional Metodología del Entrenamiento de la Fuerza

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

# Curso Profesional

## Metodología del Entrenamiento de la Fuerza

