

Especialización Profesional

Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia



Especialización Profesional Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/alto-rendimineto-deportivo-entrenamiento-fuerza-velocidad-resistencia

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 Máster
Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 22

08

Titulación

pág. 26

01

Presentación

Aquellas personas que aspiran a competir en el ámbito deportivo profesional requieren la guía de profesionales que conozcan las estrategias apropiadas según su capacidad física. Estas figuras deben estar preparadas para implementar os métodos de entrenamiento de fuerza, velocidad y resistencia, adaptándolos de manera personalizada. Esta titulación te ofrece una oportunidad única para mejorar tus competencias teórico-prácticas en ese ámbito. Su temario actualizado se ajusta a las demandas del mundo del ejercicio de alto rendimiento. Obtendrás un exhaustivo dominio sobre las herramientas fundamentales para diseñar programas y potenciar las cualidades de los atletas en competiciones de élite. Todo esto a través de un formato 100% online y con una metodología inmersiva de aprendizaje denominada *Relearning*.

“

Este programa te permitirá acceder a numerosas oportunidades profesionales como preparador físico de alto rendimiento”



Contar con un preparador físico de alto rendimiento es importante para el logro de los objetivos de los atletas y el desarrollo de las capacidades básicas y de coordinación de los mismos. Un equipo deportivo sin un profesional que se encargue única y exclusivamente de su desarrollo físico es imposible que evolucione.

Esta titulación te proporciona un amplio temario que permitirá dominar los métodos de entrenamiento más eficaces. También, podrás seleccionar aquellas pruebas más apropiadas para evaluar, monitorear, tabular y fraccionar cargas de trabajo aeróbico. A su vez, aplicarás correctamente el entrenamiento de fuerza en la prevención y rehabilitación de lesiones para comparar y diferenciar la velocidad de la actividad de situación respecto al modelo del atletismo.

Estos son algunos aspectos que debe conocer un especialista en ejercicios que requieren de fuerza, velocidad y resistencia. Todo esto lo encontrarás en el amplio temario de esta capacitación, que se estructura en 3 módulos de estudio teórico y práctico. Los materiales académicos están disponibles las 24 horas del día para que puedas ir aplicando las experiencias y conocimientos adquiridos paralelamente a tu desempeño laboral.

“

Cada día más personas buscan llevar un estilo de vida saludable y adentrarse a la práctica deportiva. Por eso, con esta Especialización Profesional, accederás a una amplia gama de ofertas laborales”

02

Requisitos de acceso

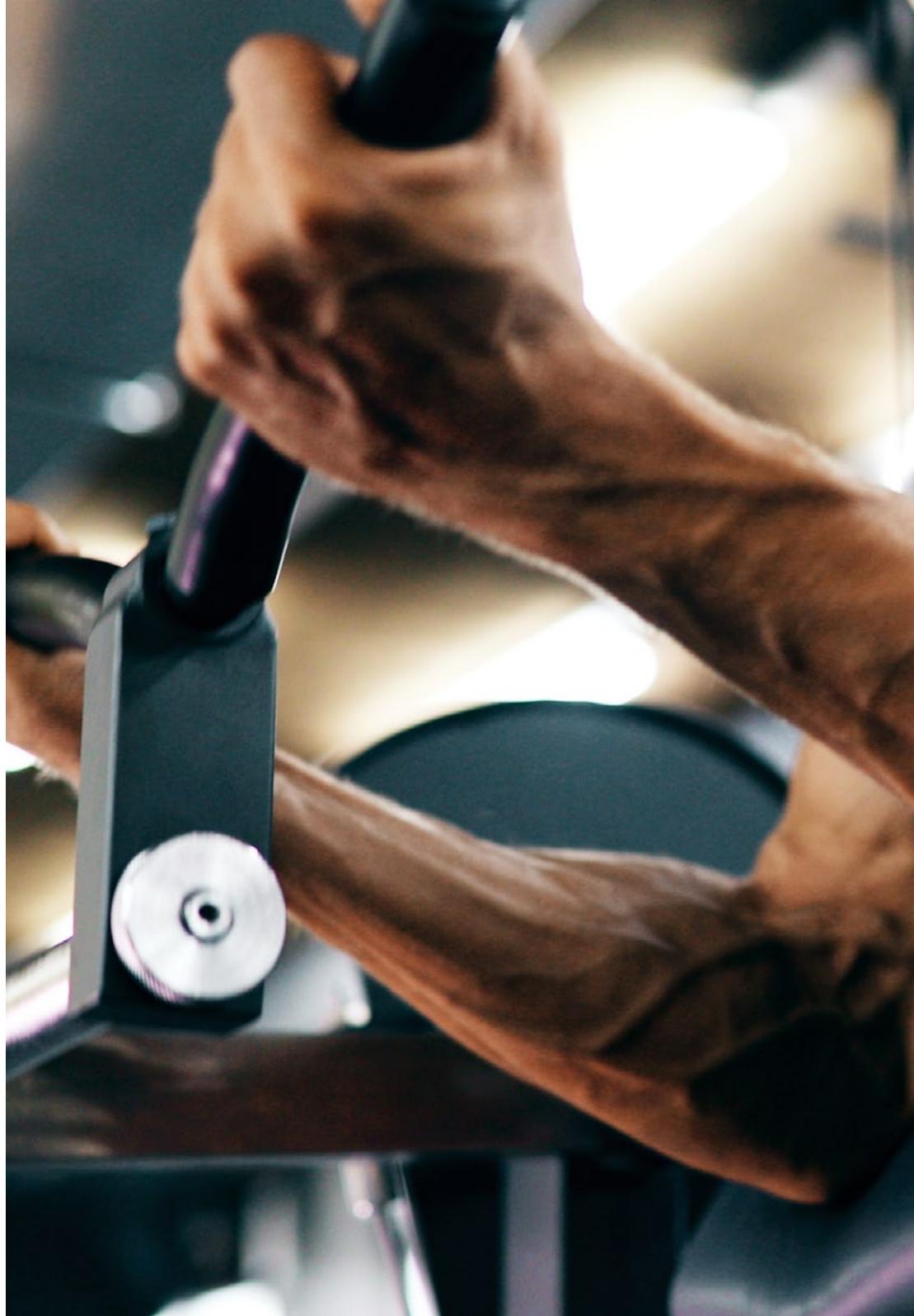
Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte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

Este programa te situará como un gran experto en entrenamiento deportivo de alto rendimiento. A través de los 6 meses de la titulación, adquirirás las técnicas más novedosas y avanzadas en la preparación de atletas y otros deportistas que estén orientados a actividades de fuerza, velocidad o resistencia.

“

Con TECH, podrás evaluar, monitorear, tabular y fraccionar cargas de trabajo aeróbico para el entrenamiento de alto rendimiento”





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ♦ Monitor Deportivo en Gimnasios
- ♦ Instructor de Deportistas de Élite
- ♦ Técnico Deportivo especializado en Nutrigenética
- ♦ Preparador Físico de Deportistas de Alto Rendimiento
- ♦ Entrenador Técnico de Equipos de Élite
- ♦ Auxiliar Técnico de Nutrición Deportiva
- ♦ Supervisor de Actividad Fitness



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar la Especialización Profesional?

Al finalizar este Especialización Profesional, dominarás diversas competencias para el alto rendimiento deportivo que te ayudarán a ofrecer un servicio especializado y de calidad. Te posicionarás como la mejor opción en el entorno laboral, gracias a tus habilidades para programar planes de fuerza, velocidad y resistencia.

01

Dominar los métodos de entrenamiento de la fuerza más eficaces y desarrollar el criterio suficiente para poder sustentar la elección de los mismos en la aplicación práctica

02

Desarrollar correctamente el entrenamiento de fuerza en la prevención y rehabilitación de lesiones

03

Interpretar los aspectos claves de la técnica de la velocidad y del cambio de dirección

04

Incorporar elementos de juicio de observación técnica que permita discriminar errores en la mecánica de la carrera y los procedimientos para su corrección





05

Diferenciar cuáles son los aspectos mecánicos que pueden influir en la merma de rendimiento y en los mecanismos de producción de lesión en el *sprint*

06

Aplicar de forma analítica los diferentes medios y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las diferentes fases de la velocidad

07

Programar el entrenamiento de la velocidad en deportes de situación y profundizar las diferentes adaptaciones que genera la resistencia aeróbica

08

Seleccionar aquellas pruebas o test más apropiados para evaluar, monitorear tabular y fraccionar cargas de trabajo aeróbico y desarrollar los diferentes métodos para organizar los entrenamientos

05

Dirección del curso

Con el fin de que desarrolles las habilidades necesarias para el Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia, TECH ha seleccionado al mejor claustro docente. Los profesionales que conforman el profesorado impartirán sus conocimientos y experiencias más actualizadas en pro de titularte para que alcances un nivel de élite en tus funciones.

“

Los docentes de este programa son profesionales en activo lo cual otorga un carácter experiencial y práctico al temario”



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. García, Gastón

- ♦ Preparador físico experto en hockey y rugby
- ♦ Preparador físico de la jugadora profesional de hockey Sol Alias
- ♦ Preparador físico del equipo de hockey Carmen Tenis Club
- ♦ Entrenador personal en deportistas de rugby y hockey
- ♦ Preparador físico de clubes de rugby sub18
- ♦ Docente infantil de Educación Física
- ♦ Autor y coautor de artículos científicos
- ♦ Coautor del libro Estrategias para la evaluación de la condición física en niños y adolescentes
- ♦ Licenciado en *Educación Física por la Universidad Nacional de Catamarca*
- ♦ Profesor Nacional de Educación Física por ESEF San Rafael
- ♦ Técnico en Antropometría nivel 1 y 2

D. Añon, Pablo

- ♦ Preparador físico de la Selección Nacional Femenina de Voleibol para los JJOO
- ♦ Preparador físico de equipos de voleibol de la Primera División Argentina masculina
- ♦ Preparador físico de los golfistas profesionales Gustavo Rojas y Jorge Berent
- ♦ Entrenador de natación de Quilmes Atlético Club
- ♦ Profesor Nacional de Educación Física (INEF) en Avellaneda
- ♦ Posgrado en Medicina Deportiva y Ciencias Aplicadas al Deporte por la Universidad de la Plata
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Católica de Murcia
- ♦ Cursos de formación orientados al ámbito del Alto Rendimiento Deportivo

06

Plan de formación

Una disciplina tan novedosa como esta exige un temario vanguardista y ajustado a las últimas tendencias en el campo deportivo de alto rendimiento. Por eso TECH te ofrece un contenido de primera, seleccionado con rigor por especialistas en el área. Un programa profesionalizante 100% online, presentado a partir de los recursos multimedia más punteros que te acercara a las mejores oportunidades laborales en este ámbito en auge.

“

TECH diseñó este programa a partir de la realidad actual del sector, por lo que podrás aplicar inmediatamente en el campo laboral las habilidades adquiridas”



Módulo 1. Entrenamiento de la Fuerza de la teoría a la práctica

- 1.1. Fuerza: conceptualización
 - 1.1.1. La fuerza definida desde la mecánica
 - 1.1.2. La fuerza definida desde la fisiología
 - 1.1.3. Definir el concepto de Fuerza aplicada
 - 1.1.4. Curva fuerza tiempo
 - 1.1.4.1. Interpretación
 - 1.1.5. Definir el concepto de Fuerza máxima
 - 1.1.6. Definir el concepto de RFD
 - 1.1.7. Definir el concepto de fuerza útil
 - 1.1.8. Curvas fuerza velocidad potencia
 - 1.1.8.1. Interpretación
 - 1.1.9. Definir el concepto de Déficit de Fuerza
- 1.2. Carga de entrenamiento
 - 1.2.1. Definir el concepto de carga de entrenamiento de fuerza
 - 1.2.2. Definir el concepto de la carga
 - 1.2.3. Concepto de carga: volumen
 - 1.2.3.1. Definición y aplicabilidad en la práctica
 - 1.2.4. Concepto de carga: intensidad
 - 1.2.4.1. Definición y aplicabilidad en la práctica
 - 1.2.5. Concepto de carga: densidad
 - 1.2.5.1. Definición y aplicabilidad en la práctica
 - 1.2.6. Definir el concepto Carácter del esfuerzo
 - 1.2.6.1. Definición y aplicabilidad practica
- 1.3. Entrenamiento de fuerza en prevención y readaptación de lesiones
 - 1.3.1. Marco conceptual y operativo en la prevención y rehabilitación de lesiones
 - 1.3.1.1. Terminología
 - 1.3.1.2. Conceptos
 - 1.3.2. Entrenamiento de fuerza y prevención y rehabilitación de lesiones bajo la evidencia científica
 - 1.3.3. Proceso metodológico del entrenamiento de fuerza en prevención de lesiones y recuperación funcional
 - 1.3.3.1. Definición del método
 - 1.3.3.2. Aplicación del método en la practica
 - 1.3.4. Función de la estabilidad central (CORE) en la prevención de lesiones
 - 1.3.4.1. Definición de CORE
 - 1.3.4.2. Entrenamiento del CORE
- 1.4. Método Pliométrico
 - 1.4.1. Mecanismos Fisiológicos
 - 1.4.1.1. Generalidades específicas
 - 1.4.2. Las acciones musculares en los ejercicios pliométricos
 - 1.4.3. El ciclo Estiramiento – Acortamiento (CEA)
 - 1.4.3.1. Utilización de energía o capacidad elástica
 - 1.4.3.2. Participación de reflejos. Acumulación de energía elástica en serie y en paralelo
 - 1.4.4. Clasificación de los CEA
 - 1.4.4.1. CEA corto
 - 1.4.4.2. CEA largo
 - 1.4.5. Propiedades del musculo y el tendón
 - 1.4.6. Sistema nervioso central
 - 1.4.6.1. Reclutamiento
 - 1.4.6.2. Frecuencia
 - 1.4.6.3. Sincronización
 - 1.4.7. Consideraciones practicas

- 1.5. Entrenamiento de la potencia
 - 1.5.1. Definición de Potencia
 - 1.5.1.1. Aspectos conceptuales de la potencia
 - 1.5.1.2. Importancia de la Potencia en el contexto del rendimiento deportivo
 - 1.5.1.3. Aclaración de la terminología relacionada con la Potencia
 - 1.5.2. Factores que contribuyen a al desarrollo de la potencia máxima
 - 1.5.3. Aspectos estructurales que condicionan la producción de potencia
 - 1.5.3.1. Hipertrofia muscular
 - 1.5.3.2. Composición muscular
 - 1.5.3.3. Ratio entre sección transversal de fibras rápidas y lentas
 - 1.5.3.4. Longitud del musculo y su efecto sobre la contracción muscular
 - 1.5.3.5. Cantidad y características de los componentes elásticos
 - 1.5.4. Aspectos neurales que condicionan la producción de potencia
 - 1.5.4.1. Potencial de acción
 - 1.5.4.2. Velocidad de reclutamiento de las unidades motoras
 - 1.5.4.3. Coordinación intramuscular
 - 1.5.4.4. Coordinación intermuscular
 - 1.5.4.5. Estado muscular previo (PAP)
 - 1.5.4.6. Mecanismos reflejos neuromusculares y su incidencia
 - 1.5.5. Aspectos teóricos para comprender la curva fuerza – tiempo
 - 1.5.5.1. Impulso de fuerza
 - 1.5.5.2. Fases de la curva fuerza – tiempo
 - 1.5.5.3. Fase de aceleración de la curva fuerza - tiempo
 - 1.5.5.4. Zona de máxima aceleración de la curva fuerza – tiempo
 - 1.5.5.5. Fase de desaceleración de la curva fuerza - tiempo
 - 1.5.6. Aspectos teóricos para entender las curvas de potencia
 - 1.5.6.1. Curva potencia – tiempo
 - 1.5.6.2. Curva potencia – desplazamiento
 - 1.5.6.3. Carga optima de trabajo para el desarrollo de la máxima potencia
 - 1.5.7. Consideraciones practicas
- 1.6. Entrenamiento de fuerza por Vectores
 - 1.6.1. Definición de Vector de Fuerza
 - 1.6.1.1. Vector Axial
 - 1.6.1.2. Vector Horizontal
 - 1.6.1.3. Vector Rotacional
 - 1.6.2. Beneficios de la utilización de esta terminología
 - 1.6.3. Definición de los vectores básicos en entrenamiento
 - 1.6.3.1. Análisis de los principales gestos deportivos
 - 1.6.3.2. Análisis de los principales ejercicios de sobrecarga
 - 1.6.3.3. Análisis de los principales ejercicios de entrenamiento
 - 1.6.4. Consideraciones practicas
- 1.7. Principales métodos para el entrenamiento de la fuerza
 - 1.7.1. El propio peso corporal
 - 1.7.2. Ejercicios libres
 - 1.7.3. P.A.P
 - 1.7.3.1. Definición
 - 1.7.3.2. Aplicación de la PAP previa a disciplinas deportivas relacionadas a la potencia
 - 1.7.4. Ejercicios con maquinas
 - 1.7.5. Complex training
 - 1.7.6. Ejercicios y su transferencia
 - 1.7.7. Contrastes
 - 1.7.8. Cluster trainig
 - 1.7.9. Consideraciones practicas
- 1.8. VBT
 - 1.8.1. Conceptualización de la aplicación del VBT
 - 1.8.1.1. Grado de estabilidad de la velocidad de ejecución con cada porcentaje de 1RM
 - 1.8.2. Diferencia entre la carga programada y la carga real
 - 1.8.2.1. Definición del concepto
 - 1.8.2.2. Variables que intervienen en la diferencia entre carga programada y carga real de entrenamiento

- 1.8.3. La VBT como solución a la problemática a la utilización de 1RM y de nRM para programar las cargas
- 1.8.4. VBT y grado de fatiga
 - 1.8.4.1. Relación con el lactato
 - 1.8.4.2. Relación con el amonio
- 1.8.5. VBT en relación a la pérdida de velocidad y porcentaje de repeticiones realizado
 - 1.8.5.1. Definir los diferentes grados de esfuerzo en una misma serie
 - 1.8.5.2. Diferentes adaptaciones según grado de pérdida de velocidad en la serie
- 1.8.6. Propuestas metodológicas según diferentes autores
- 1.8.7. Consideraciones prácticas
- 1.9. La fuerza en relación con hipertrofia
 - 1.9.1. Mecanismo inductor de hipertrofia: Tensión mecánica
 - 1.9.2. Mecanismo inductor de hipertrofia: Estrés metabólico
 - 1.9.3. Mecanismo inductor de hipertrofia: Daño muscular
 - 1.9.4. Variables de programación de la hipertrofia
 - 1.9.4.1. Frecuencia
 - 1.9.4.2. Volumen
 - 1.9.4.3. Intensidad
 - 1.9.4.4. Cadencia
 - 1.9.4.5. Series y repeticiones
 - 1.9.4.6. Densidad
 - 1.9.4.7. Orden en la ejecución de los ejercicios
 - 1.9.5. Variables de entrenamiento y sus diferentes efectos estructurales
 - 1.9.5.1. Efecto sobre los distintos tipos de fibra
 - 1.9.5.2. Efectos sobre el tendón
 - 1.9.5.3. Longitud de fascículo
 - 1.9.5.4. Angulo de pennación
 - 1.9.6. Consideraciones prácticas

- 1.10. Entrenamiento de fuerza excéntrico
 - 1.10.1. Marco conceptual
 - 1.10.1.1. Definición de entrenamiento excéntrico
 - 1.10.1.2. Diferentes tipos de entrenamiento excéntrico
 - 1.10.2. Entrenamiento excéntrico y rendimiento
 - 1.10.3. Entrenamiento excéntrico y prevención y rehabilitación de lesiones
 - 1.10.4. Tecnología aplicada al entrenamiento excéntrico
 - 1.10.4.1. Poleas cónicas
 - 1.10.4.2. Dispositivos isoinerciales
 - 1.10.5. Consideraciones prácticas

Módulo 2. Entrenamiento de la Velocidad de la teoría a la práctica

- 2.1. Velocidad
 - 2.1.1. Definición
 - 2.1.2. Conceptos generales
 - 2.1.2.1. Manifestaciones de la velocidad
 - 2.1.2.2. Factores determinantes de rendimiento
 - 2.1.2.3. Diferencia entre velocidad y rapidez
 - 2.1.2.4. Velocidad segmentaria
 - 2.1.2.5. Velocidad angular
 - 2.1.2.6. Tiempo de reacción
- 2.2. Dinámica y mecánica del sprint lineal (modelo de los 100mts)
 - 2.2.1. Análisis cinemático de la partida
 - 2.2.2. Dinámica y aplicación de fuerza durante la partida
 - 2.2.3. Análisis cinemático de la fase de aceleración
 - 2.2.4. Dinámica y aplicación de fuerza durante la aceleración
 - 2.2.5. Análisis cinemático de la carrera en velocidad máxima
 - 2.2.6. Dinámica y aplicación de fuerza durante la velocidad máxima

- 2.3. Fases de la carrera de velocidad (análisis de la técnica)
 - 2.3.1. Descripción técnica de la Partida
 - 2.3.2. Descripción técnica de la carrera durante la fase Aceleración
 - 2.3.2.1. Modelo técnico de kinograma para la fase de aceleración
 - 2.3.3. Descripción técnica de la carrera durante la fase de Velocidad Máxima
 - 2.3.3.1. Modelo técnico de kinograma (ALTIS) para análisis de la técnica
 - 2.3.4. Velocidad resistencia
- 2.4. Bioenergética de la velocidad
 - 2.4.1. Bioenergética de los sprint únicos
 - 2.4.1.1. Mioenergética de los *sprints* únicos
 - 2.4.1.2. Sistema ATP-PC
 - 2.4.1.3. Sistema glucolítico
 - 2.4.1.4. Reacción de la adenilato kinasa
 - 2.4.2. Bioenergética de los *sprints* repetidos
 - 2.4.2.1. Comparación energética entre sprint únicos y repetidos
 - 2.4.2.2. Comportamiento de los sistemas de producción de energía durante los *sprints* repetidos
 - 2.4.2.3. Recuperación de la PC
 - 2.4.2.4. Relación de la Potencia aeróbica con los procesos de recuperación de la PC
 - 2.4.2.5. Factores determinantes del rendimiento en los *sprints* repetidos
- 2.5. Análisis de la técnica de la aceleración y la velocidad Máxima en deportes de equipo
 - 2.5.1. Descripción de la técnica en deportes de equipo
 - 2.5.2. Comparación de la técnica de la carrera de velocidad en deportes de equipo vs pruebas atléticas
 - 2.5.3. Análisis de tiempo y movimiento de las manifestaciones de velocidad en deportes de equipo
- 2.6. Abordaje metodológico de la enseñanza de la técnica
 - 2.6.1. Enseñanza técnica de las diferentes fases de la carrera
 - 2.6.2. Errores comunes y formas de corrección
- 2.7. Medios y métodos para el desarrollo de la velocidad
 - 2.7.1. Medios y métodos para el entrenamiento de la fase de aceleración
 - 2.7.1.1. Relación de la fuerza con la aceleración
 - 2.7.1.2. Trineo
 - 2.7.1.3. Cuestas
 - 2.7.1.4. Saltabilidad
 - 2.7.1.4.1. Construcción del salto vertical
 - 2.7.1.4.2. Construcción del salto horizontal
 - 2.7.1.5. Entrenamiento del sistema ATP/PC
 - 2.7.2. Medios y métodos para el entrenamiento de la velocidad máxima/top speed
 - 2.7.2.1. Pliometría
 - 2.7.2.2. *Overspeed*
 - 2.7.2.3. Métodos interválico-intensivos
 - 2.7.3. Medios y métodos para el desarrollo de la velocidad resistencia
 - 2.7.3.1. Métodos interválicos intensivos
 - 2.7.3.2. Método de repeticiones
- 2.8. Agilidad y cambio de dirección
 - 2.8.1. Definición de Agilidad
 - 2.8.2. Definición de cambio de dirección
 - 2.8.3. Factores determinantes de la agilidad y el COD
 - 2.8.4. Técnica del cambio de dirección
 - 2.8.4.1. *Shuffle*
 - 2.8.4.2. Crossover
 - 2.8.4.3. *Drilles* de entrenamiento para la agilidad y el COD
- 2.9. Evaluación y control del entrenamiento de la Velocidad
 - 2.9.1. Perfil fuerza-velocidad
 - 2.9.2. Test con fotocélulas y variantes con otros dispositivos de control
 - 2.9.3. RSA
- 2.10. Programación del entrenamiento de la velocidad

Módulo 3. Entrenamiento de la Resistencia de la teoría a la práctica

- 3.1. Conceptos generales
 - 3.1.1. Definiciones generales
 - 3.1.1.1. Entrenamiento
 - 3.1.1.2. Entrenabilidad
 - 3.1.1.3. Preparación física deportiva
 - 3.1.2. Objetivos del entrenamiento de la resistencia
 - 3.1.3. Principios generales del entrenamiento
 - 3.1.3.1. Principios de la carga
 - 3.1.3.2. Principios de la organización
 - 3.1.3.3. Principios de la especialización
- 3.2. Fisiología del entrenamiento aeróbico
 - 3.2.1. Respuesta fisiológica al entrenamiento de la resistencia aeróbica
 - 3.2.1.1. Respuestas a esfuerzos continuo
 - 3.2.1.2. Respuestas a esfuerzos interválicos
 - 3.2.1.3. Respuestas a esfuerzos intermitentes
 - 3.2.1.4. Respuestas a esfuerzos en juegos en espacio reducidos
 - 3.2.2. Factores relacionados con el rendimiento de la resistencia aeróbica
 - 3.2.2.1. Potencia aeróbica
 - 3.2.2.2. Umbral anaeróbico
 - 3.2.2.3. Velocidad aeróbica máxima
 - 3.2.2.4. Economía de esfuerzo
 - 3.2.2.5. Utilización de sustratos
 - 3.2.2.6. Características de fibras musculares
 - 3.2.3. Adaptaciones fisiológicas de la resistencia aeróbica
 - 3.2.3.1. Adaptaciones a esfuerzos continuos
 - 3.2.3.2. Adaptaciones a esfuerzos interválicos
 - 3.2.3.3. Adaptaciones a esfuerzos intermitentes
 - 3.2.3.4. Adaptaciones a esfuerzos en juegos en espacio reducidos
- 3.3. Deportes de situación y su relación con la resistencia aeróbica
 - 3.3.1. Demandas en deportes de situación grupo I; fútbol, rugby y hockey
 - 3.3.2. Demandas en deportes de situación grupo II; baloncesto, handball, futsal
 - 3.3.3. Demandas en deportes de situación grupo III; tenis y voleibol
- 3.4. Control y Evaluación de la resistencia aeróbica
 - 3.4.1. Evaluación directa en cinta versus campo
 - 3.4.1.1. VO₂máx cinta versus campo
 - 3.4.1.2. VAM cinta versus campo
 - 3.4.1.3. VAM versus VFA
 - 3.4.1.4. Tiempo límite (VAM)
 - 3.4.2. Test indirectos continuos
 - 3.4.2.1. Tiempo límite (VFA)
 - 3.4.2.2. Test de 1000. metros
 - 3.4.2.3. test de 5. minutos
 - 3.4.3. Test indirectos incrementales y máximos
 - 3.4.3.1. UMTT, UMTT-Brue, VAMEVAL y T-Bordeaux
 - 3.4.3.2. UNCa tes; heagono, pista, liebre
 - 3.4.4. Test indirectos de ida y vuelta e intermitentes
 - 3.4.4.1. 20m shuttle run test (Course navette)
 - 3.4.4.2. Batería YoYo test
 - 3.4.4.3. Test intermitentes; 30-15. IFT, Carminatti, 45-15. test
 - 3.4.6. Test específicos con pelota
 - 3.4.6.1. Test de hoff
 - 3.4.7. Propuesta a partir de la VFA
 - 3.4.7.1. puntos de conrte de la VFA para Fútbol, Rugby y Hockey
 - 3.4.7.2. puntos de conrte de la VFA para Basquet, Futsal y Handball

- 3.5. Planificación del ejercicio aeróbico
 - 3.5.1. Modo de ejercicio
 - 3.5.2. Frecuencia de entrenamiento
 - 3.5.3. Duración del ejercicio
 - 3.5.4. Intensidad del entrenamiento
 - 3.5.5. Densidad
- 3.6. Métodos para el desarrollo de la resistencia aeróbica
 - 3.6.1. Entrenamiento continuo
 - 3.6.2. Entrenamiento interválico
 - 3.6.3. Entrenamiento Intermitente
 - 3.6.4. Entrenamiento SSG (juegos en espacio reducido)
 - 3.6.5. Entrenamiento mixto (circuitos)
- 3.7. Diseño de programas
 - 3.7.1. Periodo pretemporada
 - 3.7.2. Periodo competitivo
 - 3.7.3. Periodo posttemporada
- 3.8. Aspectos especiales relacionados el entrenamiento
 - 3.8.1. Entrenamiento concurrente
 - 3.8.2. Estrategias para el diseño de entrenamiento concurrente
 - 3.8.3. Adaptaciones que genera el entrenamiento concurrente
 - 3.8.4. Diferencias entre los sexos
 - 3.8.5. Desentrenamiento





- 3.9. Entrenamiento aeróbico en niños y jóvenes
 - 3.9.1. Conceptos generales
 - 3.9.1.1 Crecimiento, desarrollo y maduración
 - 3.9.2. Evaluación del VO₂max y la VAM
 - 3.9.2.1. Medición directa
 - 3.9.2.2. Medición indirecta en campo
 - 3.9.3. Adaptaciones fisiológicas en niños y jóvenes
 - 3.9.3.1. Adaptaciones VO₂máx y VAM
 - 3.9.4. Diseño de entrenamiento aeróbico
 - 3.9.4.1. Método intermitente
 - 3.9.4.2. Adherencia y motivación
 - 3.9.4.3. Juegos en espacios reducidos

“

Este temario ha sido diseñado para atender las necesidades actuales del mercado profesional, por lo que estás ante el programa que te hará progresar laboralmente a corto plazo”

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

La Especialización Profesional en Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Especialización Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Especialización Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en la Especialización Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Especialización Profesional en Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia**

Modalidad: **Online**

Horas: **450**





Especialización Profesional
Alto Rendimiento Deportivo:
Entrenamiento de Fuerza,
Velocidad y Resistencia

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Especialización Profesional

Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia

