

# Especialización Profesional

## Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza





## Especialización Profesional Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/evaluacion-rendimiento-entrenamiento-deportivo-fuerza](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/evaluacion-rendimiento-entrenamiento-deportivo-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 la Especialización Profesional?

---

*pág. 10*

05

Dirección del curso

---

*pág. 12*

06

Plan de formación

---

*pág. 16*

07

Metodología

---

*pág. 22*

08

Titulación

---

*pág. 26*



# 01

## Presentación

El sector deportivo se encuentra en un constante proceso de crecimiento. La inclusión de novedosas tecnologías ha permitido el avance de los atletas y practicantes, al poder evaluar su rendimiento y fundamentar un mejor entrenamiento, mejorando notoriamente el desarrollo de los procesos. Es por ello que al manejar las metodologías, herramientas y técnicas adecuadas te convertirás en un profesional muy potente para desempeñarte en el área. De este modo, ayudarás a alcanzar los objetivos grupales o individuales de forma eficiente en cualquier centro atlético, escuela, salón especializado e incluso de manera autónoma. Esta capacitación te otorga los conocimientos necesarios, en un formato 100% online, para que amplíes tus opciones laborales de inmediato.

“

*Programa y organiza los ejercicios de fuerza atendiendo a las metodologías y test más adecuados a cada necesidad. Desarróllate en el campo del entrenamiento con esta Especialización Profesional”*





El análisis del rendimiento deportivo aborda las maneras más eficientes de perfeccionar la capacidad de los atletas ante situaciones de entrenamiento. Además, mediante este conjunto de técnicas es posible mejorar los conocimientos científicos sobre el estado físico y, así, ofrecer a los profesionales del sector todas las herramientas para potenciar las habilidades de competidores de diferentes disciplinas.

Por eso, esta Especialización Profesional te ofrece el dominio de las herramientas y conocimientos teórico-prácticos indispensables para recopilar datos útiles para la planificación de las estrategias necesarias. De ese modo, perfeccionarás tus competencias para evaluar, analizar al atleta y optimizar su desempeño, según el contexto en que se encuentre. Todos aspectos de gran relevancia para que puedas desarrollarte en un medio tan especializado y demandado por los grandes centros de prestigio, enfocados en el bienestar de los deportistas.

El itinerario académico estará basado en una innovadora metodología 100% online e implementa el disruptivo sistema *Relearning*. A través de este último, asimilarás de forma ágil y eficiente los contenidos que han sido desarrollados por verdaderos expertos del tema de manera exclusiva para TECH. Asimismo, para completar este programa, no tendrás que realizar desplazamientos innecesarios.

“*Expande tus conocimientos y potencia tu talento con esta capacitación, en la cual conocerás los métodos más eficaces para la evaluación y aumento del rendimiento en entrenamiento deportivo de fuerza*”



# 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

La búsqueda de una mejor salud y bienestar para las personas ha puesto de manifiesto la importancia de la actividad y el acondicionamiento físico. Es por eso que cada vez son más los individuos que buscan profesionales altamente capacitados en las ramas deportivas de su interés y que les proporcionen un entrenamiento basado en datos analíticos específicos. Por eso, TECH te brinda una oportunidad exclusiva en el panorama académico, para que puedas adquirir un excelso grado de preparación relacionado con este sector. Para ello dispondrás de un temario intensivo y rigurosos que se imparte de manera 100% online.

“

*Matricúlate ahora y capacítate en un formato 100% online. Accederás a múltiples salidas profesionales y lograrás avanzar tu carrera en el entrenamiento deportivo”*







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 la Especialización Profesional?

Al alcanzar este programa podrás aplicar tus conocimientos y orientar a grupos y atletas individuales para mejorar su rendimiento. Así, entre otras competencias, podrás implementar diferentes protocolos de seguridad, test de control y otras técnicas para la recopilación de datos que facilitan la correcta práctica deportiva de fuerza.

01

Programar y organizar el entrenamiento de la fuerza, junto a los diferentes tipos de evaluación y su aplicabilidad al campo de la práctica

02

Administrar correctamente y con seguridad los protocolos de los diferentes test y la interpretación de los datos recopilados

03

Aplicar diferentes tipos de tecnologías actualmente utilizadas en campo de la evaluación, ya sea en el ámbito de la salud y del rendimiento físico a cualquier nivel de exigencia

04

Detectar los patrones de movimientos prioritarios para la aplicación de fuerza en el deporte en cuestión





05

Utilizar medios tecnológicos al servicio del entrenamiento de la fuerza

06

Identificar y analizar los mecanismos de producción de fuerza en diferentes disciplinas de resistencia

07

Desarrollar métodos de entrenamiento de la fuerza y su aplicación práctica

08

Adoptar medidas para los efectos del entrenamiento concurrente y sus respuestas sobre la resistencia



# 05

## Dirección del curso

TECH ha seleccionado a los mejores expertos para dictar esta capacitación. Estos especialistas en activo y con décadas de experiencia se concentran en un solo programa para impartir el contenido más actualizado sobre evaluación del rendimiento y entrenamiento deportivo de fuerza. Sus capacidades y habilidades profesionales te serán transmitidas, para formarte un bagaje adecuado al terreno práctico laboral. Todo esto, a través del material más puntero del entorno académico.

“

*Este programa es dirigido por los mejores especialistas en activo, dedicados al entrenamiento de fuerza quienes te garantizarán todas las habilidades que necesitas para desenvolverte en este sector laboral”*



## 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. Carbone, Leandro

- ♦ Maestro del Entrenamiento de Fuerza y el Acondicionamiento Físico
- ♦ CEO de LIFT, empresa de entrenamiento y capacitación
- ♦ Encargado del Departamento de Evaluaciones Deportivas y Fisiología del Ejercicio. WellMets - Instituto de Deportes y Medicina en Chile
- ♦ CEO/ Manager en Complex I
- ♦ Docente Universitario
- ♦ Consultor Externo para Speed4lift, empresa líder en el área de tecnología deportiva
- ♦ Licenciatura en Actividad Física por la Universidad del Salvador
- ♦ Especialista en Fisiología del Ejercicio por la Universidad Nacional de La Plata
- ♦ *MCs. Strength and Conditioning* en Greenwich University, Reino Unido

### 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

### 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

### D. Palarino, Matías

- ♦ Preparador Físico de la Plantilla Profesional del Club Social y Deportivo Defensa y Justicia
- ♦ CEO en An&En Analisis y Entrenamiento
- ♦ Preparador Físico del Equipo de Reserva de Fútbol Masculino del Club Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ Preparador Físico en Futbol Profesional
- ♦ Preparador Físico en Hockey Hierba
- ♦ Preparador Físico en Rugby
- ♦ Entrenador Personal
- ♦ Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Lomas de Zamora
- ♦ Profesor Superior de Educación Física por el ISEF n°1
- ♦ Amplia Experiencia Docente en Cursos de Preparación Física y Control de la Carga

### D. Vilariño, Leandro

- ♦ Preparador Físico de atletas de alto rendimiento
- ♦ Preparador Físico del Club de Futbol boliviano The Strongest
- ♦ Preparador Físico de equipos profesionales de la liga argentina
- ♦ Licenciado en Actividad Física y Deportiva





#### **D. Vaccarini, Adrián Ricardo**

- ♦ Preparador físico especializado en fútbol de primer nivel
- ♦ Responsable del área de Ciencias Aplicadas de la Federación Peruana de Fútbol
- ♦ Segundo preparador físico de la Selección Peruana de Fútbol absoluta
- ♦ Preparador Físico de la Selección Sub 23 de Perú
- ♦ Responsable del Área de investigación y análisis del rendimiento de Quilmes
- ♦ Responsable del Área de investigación y análisis del rendimiento de Vélez Sarsfield
- ♦ Ponente habitual en Congresos de Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Licenciado en Educación Física
- ♦ Profesor Nacional de Educación Física

#### **D. Tinti, Hugo**

- ♦ Preparador Físico del Club Estudiantes de Mérida
- ♦ Ex Preparador físico en el Club de Fútbol Oriente Petrolero
- ♦ Ex Preparador Físico en Alianza Petrolera
- ♦ Ex Preparador Físico de la Cuarta división del Club Arsenal
- ♦ Máster en Big Data deportivo por la Universidad Católica San Anotnio de Murcia
- ♦ Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de San Martín

# 06

## Plan de formación

Una Especialización Profesional cuenta con un temario vanguardista y ajustado a las últimas tendencias en el entrenamiento deportivo de fuerza. Serán 3 módulos académicos en los que se te presentarán casos prácticos reales para que despiertes el sentido crítico y de análisis en cada tema de estudio. Este itinerario académico será soportado, además, por la guía de expertos, recursos tecnológicos y multimedia más punteros y la exclusiva metodología *Relearning*.

“

*El contenido estará disponible desde el primer día para que puedas consultarlo cada vez que lo requieras. Incluso con la posibilidad de descargarlo y tenerlo en tu dispositivo móvil”*





## 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 Optima 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

## Módulo 2. Entrenamiento de Fuerza en los Deportes de situación

- 2.1. Fundamentos básicos
  - 2.1.1. Adaptaciones funcionales y estructurales
    - 2.1.1.1. Adaptaciones Funcionales
    - 2.1.1.2. Relación de carga y pausa (densidad) como criterio de adaptación
    - 2.1.1.3. Fuerza como cualidad de base
    - 2.1.1.4. Mecanismos o indicadores para las adaptaciones estructurales
    - 2.1.1.5. Utilización, conceptualización de las adaptaciones musculares provocadas, como mecanismo adaptativo de la carga impuesta. (Tensión mecánica, Estrés metabólico, Daño muscular)
  - 2.1.2. Reclutamiento de unidades motoras
    - 2.1.2.1. Orden de Reclutamiento, mecanismos reguladores del sistema nervioso central, adaptaciones periféricas, adaptaciones centrales utilizando la tensión, velocidad o fatiga como herramienta de adaptación neural
    - 2.1.2.2. Orden de reclutamiento y fatiga durante esfuerzos máximos
    - 2.1.2.3. Orden de reclutamiento y fatiga durante esfuerzos sub-máximo
    - 2.1.2.4. Recuperación de fibrilar
- 2.2. Fundamentos específicos
  - 2.2.1. El movimiento como punto de partida
  - 2.2.2. Calidad de Movimiento como Objetivo General para el Control Motor, Patrón Motor y Programación motora

- 2.2.3. Movimientos horizontales prioritarios
  - 2.2.3.1. Acelerar, Frenar, Cambio de Dirección con pierna de adentro y pierna de afuera, Velocidad Absoluta Máxima y/o SubMaxima. Técnica, corrección y aplicación en función de los movimientos específicos en competencia
- 2.2.4. Movimientos verticales prioritarios
  - 2.2.4.1. *Jumps, Hops, Bounds*. Técnica, corrección y aplicación en función de los movimientos específicos en competencia
- 2.3. Medios Tecnológicos para la evaluación del entrenamiento de fuerza y control de carga externa
  - 2.3.1. Introducción a la tecnología y deporte
  - 2.3.2. Tecnología para evaluación y control de entrenamiento de fuerza y potencia
    - 2.3.2.1. Encoder rotatorio (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
    - 2.3.2.2. Celda de cargas (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
    - 2.3.2.3. Plataforma de fuerzas (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
    - 2.3.2.4. Fotocélulas eléctricas (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
    - 2.3.2.5. Alfombra de contacto (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
    - 2.3.2.6. Acelerómetro (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
    - 2.3.2.7. Aplicaciones para dispositivos móviles (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
  - 2.3.3. Protocolos de intervención para evaluación y control del entrenamiento
- 2.4. Control de carga Interna
  - 2.4.1. Percepción subjetiva de la carga a través de la calificación del esfuerzo percibido
    - 2.4.1.1. Percepción subjetiva de la carga para estimar la carga relativa (% 1RM)
  - 2.4.2. Alcances
    - 2.4.2.1. Como control de ejercicio
      - 2.4.2.1.1. Repeticiones y PRE
      - 2.4.2.1.2. Repeticiones en reserva
      - 2.4.2.1.3. Escala de Velocidad
    - 2.4.2.2. Controlar efecto global de una sesión
    - 2.4.2.3. Como herramienta de periodización
      - 2.4.2.3.1. Utilización (APRE) ejercicio de resistencia progresiva autorregulada, interpretación de los datos y su relación con la correcta dosificación de la carga en la sesión
  - 2.4.3. Escala de calidad de recuperación, interpretación y aplicación práctica en la sesión (TQR 0-10)
  - 2.4.4. Como herramienta en la práctica diaria
  - 2.4.5. Aplicación
  - 2.4.6. Recomendaciones
- 2.5. Medios para el entrenamiento de fuerza
  - 2.5.1. Rol del Medio en el diseño de un Método
  - 2.5.2. Medios al servicio de un método y en función de un objetivo central deportivo
  - 2.5.3. Tipos de Medios
  - 2.5.4. Patrones de movimiento y activaciones como eje central para la selección de Medios y la implementación de un Método

- 2.6. Construcción de un Método
  - 2.6.1. Definición del tipo de ejercicios
    - 2.6.1.1. Consigas transversales como guía del objetivo de movimiento
  - 2.6.2. Evolución de los ejercicios
    - 2.6.2.1. Modificación del componente rotacional y la cantidad de apoyos según plano de movimiento
  - 2.6.3. Organización de los ejercicios
    - 2.6.3.1. Relación con los movimientos horizontales y verticales prioritarios (2.3 y 2.4)
- 2.7. Aplicación práctica de un Método (Programación)
  - 2.7.1. Aplicación lógica plan
  - 2.7.2. Aplicación de un Sesión grupal
  - 2.7.3. Programación individual en contexto grupal
  - 2.7.4. Fuerza en contexto aplicado al juego
  - 2.7.5. Propuesta de periodización
- 2.8. UTI 1 (Unidad Temática Integradora)
  - 2.8.1. Construcción de entrenamiento para adaptaciones funcionales, estructurales y orden de reclutamiento
  - 2.8.2. Construcción de sistema de monitoreo y/o evaluación del entrenamiento
  - 2.8.3. Construcción de entrenamiento basada en el movimiento para la aplicación de los fundamentos, medios y control de carga externa e interna
- 2.9. UTI 2 (Unidad Temática Integradora)
  - 2.9.1. Construcción de una sesión de entrenamiento grupal
  - 2.9.2. Construcción de una sesión de entrenamiento grupal en contexto aplicado al juego
  - 2.9.3. Construcción de una periodización de las cargas analíticas y específicas

### Módulo 3. Entrenamiento en los Deportes de media y larga duración

- 3.1. Fuerza
  - 3.1.1. Definición y concepto
  - 3.1.2. Continuum de las capacidades condicionales
  - 3.1.3. Requerimientos de fuerza para deportes de resistencia. Evidencia científica
  - 3.1.4. Manifestaciones de fuerza y su relación con las adaptaciones neuromusculares en deportes de resistencia
- 3.2. Evidencias científicas sobre las adaptaciones del entrenamiento de la fuerza y su influencia sobre las pruebas de resistencia de media y larga duración
  - 3.2.1. Adaptaciones neuromusculares
  - 3.2.2. Adaptaciones metabólicas y endócrinas
  - 3.2.3. Adaptaciones sobre la performance en pruebas específicas
- 3.3. Principio de correspondencia dinámica aplicada a los deportes de resistencia
  - 3.3.1. Análisis biomecánico de la producción de fuerza en diferentes gestos: carrera, ciclismo, natación, remo, esquí de fondo
  - 3.3.2. Parámetros de grupos musculares implicados y activación muscular
  - 3.3.3. Cinemática angular
  - 3.3.4. Ritmo y duración de la producción de fuerza
  - 3.3.5. dinámica del esfuerzo
  - 3.3.6. Amplitud y dirección del movimiento
- 3.4. Entrenamiento concurrente de la fuerza y la resistencia
  - 3.4.1. Perspectiva Histórica
  - 3.4.2. Fenómeno de interferencia
    - 3.4.2.1. Aspectos moleculares
    - 3.4.2.2. Performance deportiva



- 3.4.3. Efectos del entrenamiento de la fuerza sobre la resistencia
- 3.4.4. Efectos del entrenamiento de la resistencia sobre las manifestaciones de fuerza
- 3.4.5. Tipos y modos de organización de la carga y sus respuestas adaptativas
- 3.4.6. Entrenamiento concurrente. Evidencias sobre diferentes deportes
- 3.5. Entrenamiento de la fuerza
  - 3.5.1. Medio y métodos para el desarrollo de la fuerza máxima
  - 3.5.2. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza explosiva
  - 3.5.3. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza reactiva
  - 3.5.4. Entrenamiento compensatorio y de reducción de riesgo de lesión
  - 3.5.5. Entrenamiento pliométrico y desarrollo de la saltabilidad como parte importante de la mejora de la economía de la carrera
- 3.6. Ejercicios y medios especiales del entrenamiento de la fuerza para deportes de resistencia de media y larga duración
  - 3.6.1. Patrones de movimientos
  - 3.6.2. Ejercicios básicos
  - 3.6.3. Ejercicios balísticos
  - 3.6.4. Ejercicios dinámicos
  - 3.6.5. Ejercicios de fuerza resistida y asistida
  - 3.6.6. Ejercicios de Core
- 3.7. Programación del entrenamiento de la fuerza en función de la estructura del microciclo
  - 3.7.1. Selección y orden de los ejercicios
  - 3.7.2. Frecuencia semanal de entrenamiento de la fuerza
  - 3.7.3. Volumen e intensidad según objetivo
  - 3.7.4. Tiempos de recuperación
- 3.8. Entrenamiento de la fuerza orientado a diferentes disciplinas cíclicas
  - 3.8.1. Entrenamiento de la fuerza para corredores de medio fondo y fondo
  - 3.8.2. Entrenamiento de la fuerza orientado al ciclismo
  - 3.8.3. Entrenamiento de la fuerza orientado a la natación
  - 3.8.4. Entrenamiento de la fuerza orientada al remo
  - 3.8.5. Entrenamiento de la fuerza orientada al esquí de fondo
- 3.9. Control del proceso de entrenamiento
  - 3.9.1. Perfil de carga velocidad
  - 3.9.2. Test de carga progresivos



*Expande tus posibilidades laborales con este completo plan de estudios que le otorgará un plus a tu resumen curricular. Inscríbete 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.



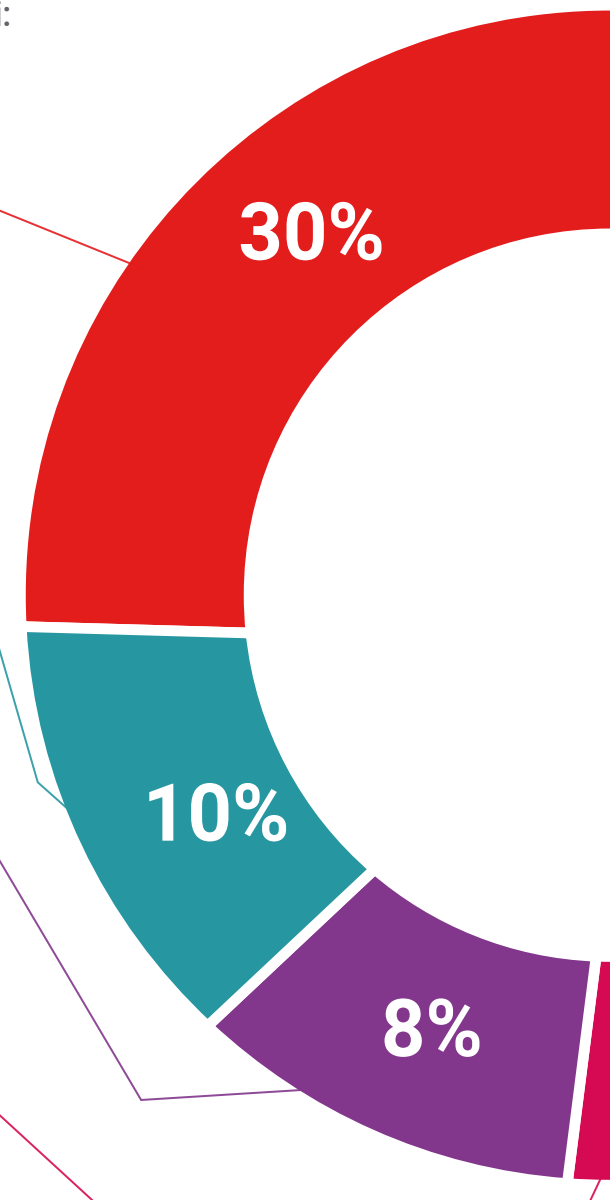
#### Prácticas de habilidades y competencias

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

La Especialización Profesional en Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza 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 Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza**

Modalidad: **Online**

Horas: **450**





**Especialización Profesional**  
Evaluación del Rendimiento  
y Entrenamiento Deportivo  
de Fuerza

Modalidad: **Online**

Titulación: **TECH Formación Profesional**

Duración: **6 meses**

Horas: **450**

# Especialización Profesional

## Evaluación del Rendimiento y Entrenamiento Deportivo de Fuerza

