

Curso Profesional

Prescripción y Programación del Entrenamiento de Fuerza





Curso Profesional Prescripción y Programación del Entrenamiento de Fuerza

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/prescripcion-programacion-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

El entrenamiento de la fuerza no solo se utiliza en el ámbito deportivo o para competiciones y fitness, sino también como medida terapéutica. Este tipo de actividad está bien establecida como un método efectivo para el desarrollo de la aptitud músculoesquelética. Por eso, si quieres aportar al mejoramiento del bienestar general, y en la prevención y rehabilitación de lesiones, tienes a tu alcance el estudio de este programa de TECH. La titulación brinda una oportunidad de desarrollarte en el sector, poniendo a tu alcance grandes profesionales. Todo ello de forma 100% online y con el acceso las 24 horas del día al mejor material multimedia.

“

El sector del entrenamiento de la fuerza precisa de profesionales capacitados y TECH te ofrece los programas más completos para que te sitúes en la élite del acondicionamiento deportivo”





Prescribir y programar las estrategias y rutinas más modernas para el entrenamiento de fuerza es una de las competencias más demandadas en profesionales del sector deportivo. Por esto, deben estar continuamente actualizados y capacitados para implementar diferentes equipamientos, tecnologías y métodos innovadores de acondicionamiento físico. De ese modo, serán aptos para acceder a los puestos más atractivos y dinámicos dentro de este exigente ámbito laboral.

Para que puedas adquirir esa preparación y desempeñarte con éxito, TECH ha creado este programa de estudios. A lo largo de la titulación ahondarás acerca de cómo organizar, periodizar y planificar diferentes variables de entrenamiento. Asimismo, profundizarás en sus bases fisiológicas, métodos y estructuración. También, desarrollarás la capacidad para aplicar este conocimiento y mejorar el rendimiento, la forma física y la salud de tus atletas o alumnos.

Su formato 100% online te permitirá acomodar tu tiempo a tu ritmo, sin tener que someterte a rígidos horarios y sin hacer incómodos desplazamientos a un centro de estudios. Además, aprovecharás los variados recursos multimedia a través de la plataforma educativa más segura y dinámica. Al finalizar, estarás preparado para asumir mayores responsabilidades, cargos más relevantes en el ámbito físico-deportivo.



Gracias a este Curso Profesional dominarás las habilidades y recursos teóricos necesarios para acceder a ofertas laborales exigentes dentro del panorama del acondicionamiento deportivo”

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

Al desarrollar este completísimo plan de estudios con TECH podrás ampliar tus oportunidades laborales. De este modo, ejercerás tu trabajo como profesional especializado en prescripción y programación del entrenamiento de fuerza. Así, esta área es muy demandada tanto en el ámbito del deporte como en otros como el sanitario, al ser un aspecto fundamental de procesos de rehabilitación física.

“

Impulsa tu carrera, avanza a un siguiente nivel con esta capacitación de enfoque profesional”





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

- ♦ Promotor de actividades de acondicionamiento físico
- ♦ Monitor de aeróbic, de *step*, de ciclo *indoor*, de *fitness* y actividades afines
- ♦ Entrenador personal especializado en alto rendimiento
- ♦ Técnico en Dietética y Nutrición especializado en rendimiento deportivo
- ♦ Juez/ árbitro de competiciones deportivas no oficiales
- ♦ Animador físico-deportivo y recreativo



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Cuando hayas completado este Curso Profesional podrás llevar a cabo importantes funciones dentro del ámbito deportivo y acondicionamiento físico, tanto en clubes, organizaciones, instituciones o empresas. También, realizarás asesorías personalizadas de forma independiente, presencial u online, gracias a la tendencia de consultorías virtuales de los últimos tiempos.

01

Diseñar planes de entrenamiento adaptados a diferentes objetivos y niveles de experiencia del cliente

02

Realizar evaluaciones físicas exhaustivas y análisis de datos para determinar el progreso del cliente

03

Recopilar y evaluar la información relevante de los clientes, incluyendo información de salud, lesiones y antecedentes de ejercicio

04

Crear programas de rehabilitación adecuados para lesiones y enfermedades crónicas





05

Brindar asesoramiento nutricional específico y personalizado en función de las necesidades y objetivos del cliente

06

Establecer relaciones importantes con los clientes y brindar un servicio excelente al cliente para mantener su lealtad y satisfacción

07

Demostrar liderazgo y habilidades de gestión en grupos de entrenamiento y equipos deportivos altamente competitivos

08

Mantener un conocimiento actualizado de la investigación y literatura científica en el campo del entrenamiento de fuerza para mejorar continuamente las habilidades y técnicas de entrenamiento

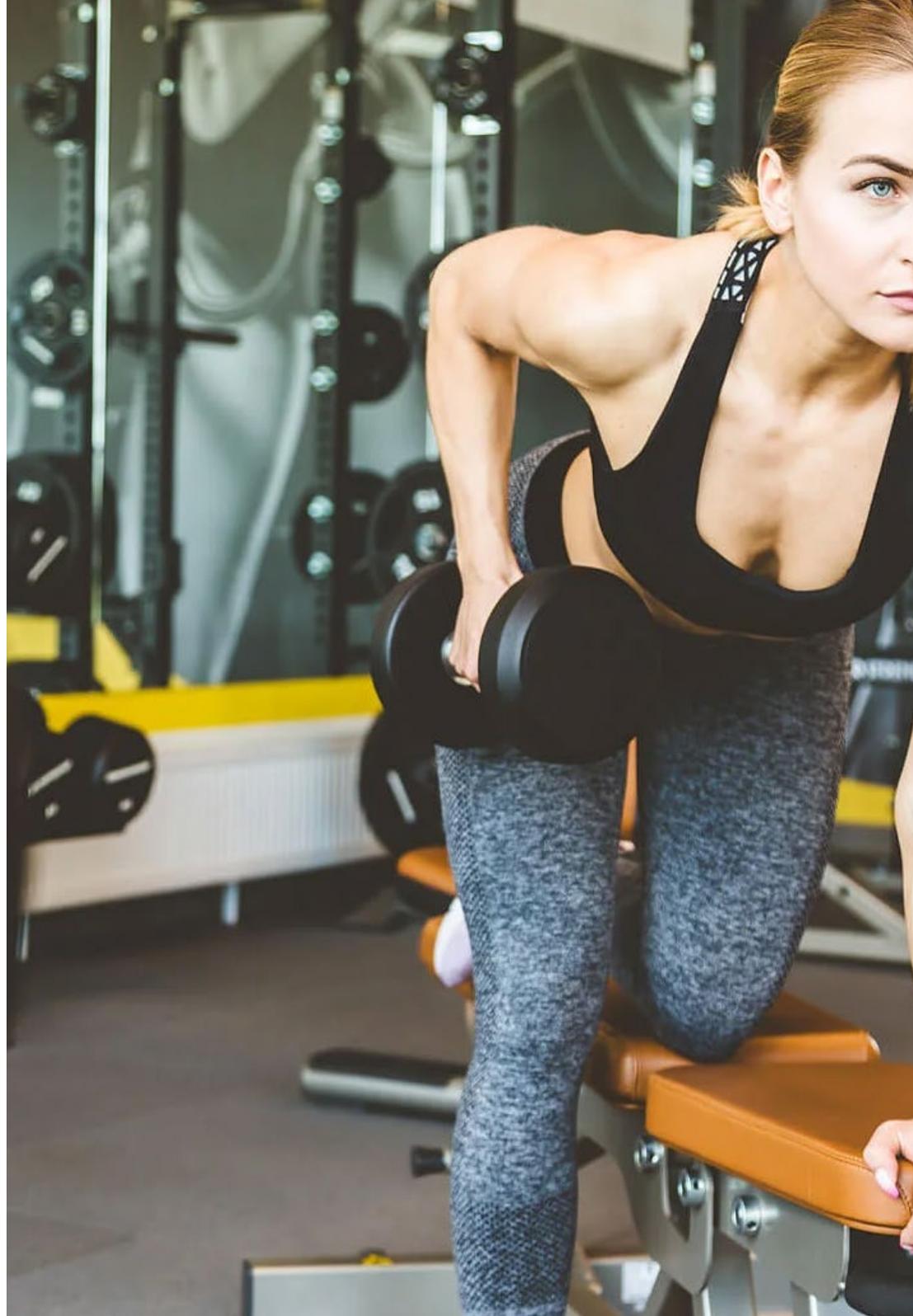
05

Dirección del curso

Docentes de reputada trayectoria en el mundo del entrenamiento de fuerza aplicado a diferentes áreas, han sido seleccionados por TECH para que dirijan este programa. Este claustro tiene el objetivo de lograr la más alta calidad educativa en las capacitaciones que se imparten en esta institución digital. El profesorado compartirá sus conocimientos, lo que te ayudará a desarrollar todo tu potencial y destacar como un profesional preparado en la prescripción y programación del entrenamiento de fuerza.

“

El personal especializado que dirige este Curso Profesional le otorga un carácter práctico y riguroso a este programa”



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. Garzón Duarte, Mateo**

- ♦ Entrenador físico independiente
- ♦ Docente auxiliar y suplente de las Cátedras de Bioquímica y Entrenamiento en la Universidad del Salvador
- ♦ Preparador físico y coordinador en SportsLab, centro de alto rendimiento deportivo especializado en tenis
- ♦ MGD -Entrenamiento Personalizado. S&C Coach
- ♦ Licenciado en Actividad Física y Deportiva por la Universidad del Salvador
- ♦ Certified Strength and Conditioning Specialist por CSCS, NSCA
- ♦ Masoterapeuta Profesional por el Centro Médico Escuela

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

06

Plan de formación

Esta titulación ha sido diseñada para su desarrollo 100% online, a través del campus virtual más práctico y seguro. Además, cuenta con la metodología vanguardista del *Relearning*, que te permitirá comprender todo el contenido de forma ágil en pocas semanas. Conocerás todos los principios de la prescripción y programación del entrenamiento de fuerza para optar por las mejores oportunidades laborales de manera inmediata.

“

TECH te ofrece en cada uno de sus programas la mejor metodología de estudio, contenidos exclusivos y el acceso a amplias salidas profesionales”





Módulo 1. Prescripción y Programación del Entrenamiento de Fuerza

- 1.1. Introducción y definición de conceptos
 - 1.1.1. Conceptos generales
 - 1.1.1.1. Planificación, periodización, prescripción
 - 1.1.1.2. Cualidades, métodos, objetivos
 - 1.1.1.3. Complejidad, riesgo e incertidumbre
 - 1.1.1.4. Pares complementarios
- 1.2. Ejercicios
 - 1.2.1. General vs Específico
 - 1.2.2. Simples vs Complejos
 - 1.2.3. Empuje vs Balísticos
 - 1.2.4. Cinética y Cinemática
 - 1.2.5. Patrones Básicos
 - 1.2.6. Orden, Énfasis, Importancia
- 1.3. Variables De programación
 - 1.3.1. Intensidad
 - 1.3.2. Esfuerzo
 - 1.3.3. Intensión
 - 1.3.4. Volumen
 - 1.3.5. Densidad
 - 1.3.6. Carga
 - 1.3.7. Dosis

1.4. Estructuras De Periodización

- 1.4.1. Microciclo
- 1.4.2. Mesociclo
- 1.4.3. Macrociclo
- 1.4.4. Ciclos Olímpicos

1.5. Estructuras De La Sesión

- 1.5.1. Hemisferios
- 1.5.2. Partidas
- 1.5.3. Weider
- 1.5.4. Patrones
- 1.5.5. Músculos

1.6. Prescripción

- 1.6.1. Tablas Carga-Esfuerzo
- 1.6.2. Basado en %
- 1.6.3. Basado en Variables Subjetivas
- 1.6.4. Basado en Velocidad (VBT)
- 1.6.5. Otros

1.7. Predicción y Monitoreo

- 1.7.1. Entrenamiento Basado en La Velocidad
- 1.7.2. Zonas de Repeticiones
- 1.7.3. Zonas de Cargas
- 1.7.4. Tiempo y Reps

1.8. Planificación

1.8.1. Esquemas de Series – Repeticiones

- 1.8.1.1. Plateau
- 1.8.1.2. Step
- 1.8.1.3. Olas
- 1.8.1.4. Escaleras
- 1.8.1.5. Pirámides
- 1.8.1.6. *Light-Heavy*
- 1.8.1.7. *Cluster*
- 1.8.1.8. *Rest-Pause*

1.8.2. Planificación Vertical

1.8.3. Planificación Horizontal

1.8.4. Clasificaciones y modelos

- 1.8.4.1. Constante
- 1.8.4.2. Lineal
- 1.8.4.3. Lineal Reversa
- 1.8.4.4. Bloques
- 1.8.4.5. Acumulación
- 1.8.4.6. Ondulante
- 1.8.4.7. Ondulante Reversa
- 1.8.4.8. Volumen-Intensidad

- 1.9. Adaptación
 - 1.9.1. Modelo Dosis-Respuesta
 - 1.9.2. Robusto-Óptimo
 - 1.9.3. Fitness – Fatiga
 - 1.9.4. Micro dosis
- 1.10. Evaluaciones y Ajustes
 - 1.10.1. Carga Autorregulada
 - 1.10.2. Ajustes basados en VBT
 - 1.10.3. Basados en RIR y RPE
 - 1.10.4. Basados en Porcentajes
 - 1.10.5. Vía Negativa



En tu desempeño profesional se marcará un antes y un después con esta capacitación. Matricúlate ahora, de forma 100% online para darte paso a las mejores oportunidades”

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

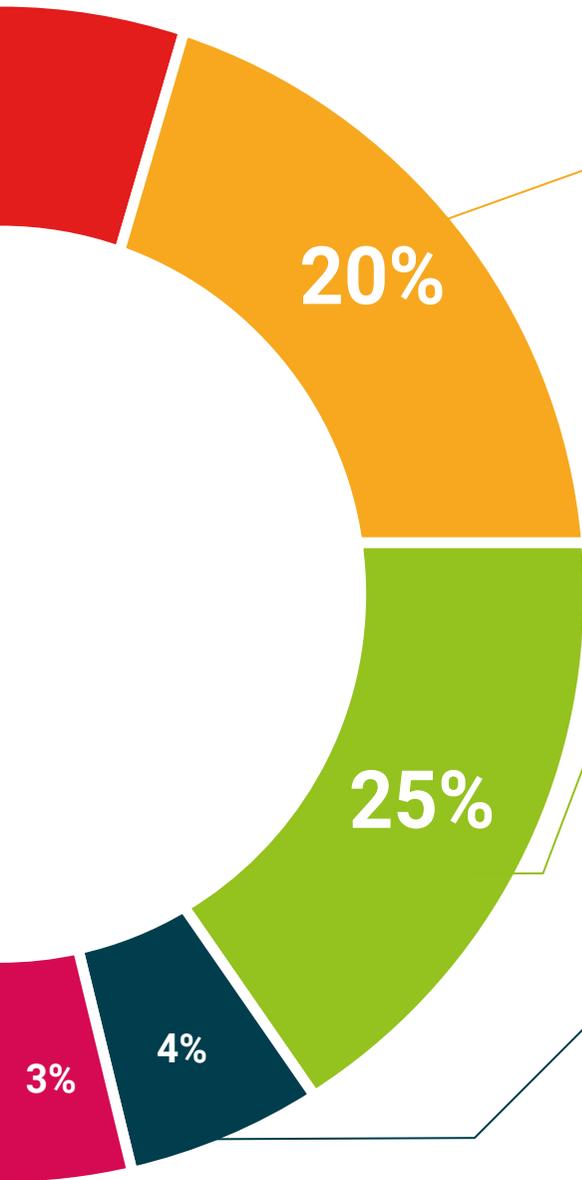
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



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 Prescripción y Programación del Entrenamiento de 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 Prescripción y Programación del Entrenamiento de Fuerza**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional Prescripción y Programación del Entrenamiento de Fuerza

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Prescripción y Programación del Entrenamiento de Fuerza