

Especialización Profesional

Movimiento, Sistemas Dinámicos y Velocidad en Entrenamiento de Fuerza





Especialización Profesional Movimiento, Sistemas Dinámicos y Velocidad en Entrenamiento de Fuerza

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/movimiento-sistemas-dinamicos-velocidad-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 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 entrenamiento de fuerza tiende a ser categorizado para aquellos que exclusivamente tienen como objetivo desarrollar enormes músculos. Pero realmente, es una gran herramienta para quienes desean fortalecer su complexión corporal, mejorar el equilibrio, la coordinación y la postura. Cada vez son más solicitados en centros y clubes deportivos, así como en empresas relacionadas con el bienestar y la salud, profesionales que conozcan muy bien estos principios. Por lo que si quieres profundizar en todo lo relacionado al Movimiento, Sistemas Dinámicos y Velocidad en estos ejercicios de cargas pesadas, TECH tiene la solución. Este programa se estructura en 3 módulos de estudio 100% online, con los contenidos más actualizados del mercado y la facilidad para desarrollarlo desde cualquier parte del mundo.

“

Con esta capacitación desarrollarás una visión crítica sobre el entrenamiento de la fuerza para poblaciones deportistas y no deportistas, por lo que tendrás un amplio campo de trabajo”





Desarrollarse en un área de bienestar proporcionará enormes beneficios tanto para quien lo practica, como para quien lo enseña. Esto se debe a que es un sector que implica al profesional directa e indirectamente, y enumera decenas de ventajas a nivel individual y grupal.

Esta capacitación te prepara para analizar los distintos componentes que se interrelacionan en el entrenamiento de la fuerza y su aplicación en los deportes de situación. Podrás profundizar en cuáles son los aspectos mecánicos que pueden influir en la merma de rendimiento y en los mecanismos de producción de lesión en el sprint. También, identificarás los principales *skills* en la actividad física, para poder analizarlos, comprenderlos y luego potenciarlos mediante el ejercicio, entre otros temas.

Este programa, 100% online, está diseñado bajo la metodología más innovadora del entorno universitario actual, el *Relearning*, el cual te permitirá un aprendizaje cómodo, rápido y eficiente. Lo que, sin duda, te brindará un excelente bagaje para ir aplicando las experiencias y conocimientos adquiridos paralelamente a tu desempeño laboral.



Con este plan de estudios no sólo accederás a un material teórico-práctico de alta calidad, sino que también desarrollarás tus mejores destrezas y habilidades profesionales”

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

En el campo del entrenamiento de fuerza, un profesional especializado en Movimiento, Sistemas Dinámicos y Velocidad tiene diversas salidas laborales. Puede desempeñarse como entrenador personal, consultor de rendimiento deportivo, investigador en el ejercicio, coordinador de programas de ejercicios o especialista en prevención y rehabilitación de lesiones. Además, puede trabajar como asesor de equipamiento y tecnología o ejercer como profesor en educación física.



Al completar este programa 100% online podrás acceder a innumerables ofertas laborales y, si estás trabajando, compaginarás tus estudios con las actividades diarias”



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?

Con esta Especialización Profesional en Movimiento, Sistemas Dinámicos y Velocidad en Entrenamiento de Fuerza destacarás en un entorno competitivo del sector deportivo y bienestar. Además, cumplirás con los requisitos para desenvolverte de forma adecuada, desarrollando las habilidades que se requieren y potenciando tu talento.

01

Diseñar programas de entrenamiento de fuerza personalizados

02

Analizar y evaluar el rendimiento físico y biomecánico de los atletas

03

Aplicar técnicas de evaluación y diagnóstico para prevenir lesiones en el entrenamiento de fuerza

04

Utilizar tecnología y equipamiento especializado en el entrenamiento de fuerza





05

Investigar y mantenerse actualizado en los avances científicos y tendencias del entrenamiento de fuerza

06

Planificar y supervisar sesiones de entrenamiento de fuerza enfocadas en el desarrollo del movimiento y la velocidad

07

Comunicar eficazmente los principios y métodos del entrenamiento de fuerza a atletas y otros profesionales del deporte

05

Dirección del curso

Este programa en Movimiento, Sistemas Dinámicos y Velocidad en Entrenamiento de Fuerza es guiada por profesionales altamente experimentados y con amplio conocimiento en el campo de las ciencias del deporte. Con su reputada trayectoria, te proporcionarán un contenido de calidad y experiencias destacadas que te permitirán obtener una visión general sólida sobre el tema de estudio. Lo mejor de todo es que podrás aplicar de manera inmediata los conocimientos adquiridos en tu entorno laboral, potenciando así tu desarrollo profesional.

“

TECH te ayuda a alcanzar tus objetivos profesionales, por medio de este programa con un cuadro docente de expertos en el ámbito deportivo”





Dirección del curso

D. Rubina, Dardo

- ◆ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ◆ CEO del proyecto Test and Training
- ◆ Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- ◆ Docente de Educación Física en el Fútbol y Anatomía en la CENAFE Escuelas Carlet
- ◆ Coordinador de la Preparación Física en Hockey sobre Césped en el Club de Gimnasia y Esgrima en Buenos Aires
- ◆ Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- ◆ Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la Universidad de Castilla-La Mancha
- ◆ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- ◆ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- ◆ Técnico de Fisicoculturismo de Competición por la Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ◆ Experto en *Scouting* Deportivo y Cuantificación de la Carga de Entrenamiento con Especialización en Fútbol y Ciencias del Deporte por la Universidad de Melilla
- ◆ Experto en Musculación Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ◆ Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ◆ Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física
- ◆ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University

Cuadro docente

D. Añón, Pablo

- Preparador Físico de la Selección Nacional Femenina de Voleibol para los Juegos Olímpicos
- Preparador Físico de equipos de Voleibol de la Primera División Argentina Masculina
- Preparador Físico de los golfistas profesionales Gustavo Rojas y Jorge Berendt
- Entrenador de natación en Quilmes Atlético Club
- Profesor Nacional de Educación Física por el INEF de Avellaneda
- Posgrado en Medicina Deportiva y Ciencias Aplicadas al Deporte por la Universidad Nacional de La Plata
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Católica San Antonio de Murcia
- Cursos de Formación orientados al ámbito del Alto Rendimiento Deportivo

D. Rossanigo, Horacio

- Entrenador de Fuerza y Acondicionamiento en FC Barcelona
- Director Deportivo de Activarte Sport Barcelona
- Co-founder de Build Academy
- Preparador Físico en Acumen Sports
- Profesor de Educación Física en el Washington School
- Entrenador de Rugby en Uncas Rugby Club
- Profesor de Educación Física en el Instituto de Educación Superior Tandil
- Licenciado en Educación Física y Fisiología del Trabajo Físico
- Máster en Preparación Física en Deportes de Equipo en INEFC Barcelona





D. Gizzarelli, Matías Bruno

- ◆ Preparador Físico para el Atletismo de Alto Rendimiento
- ◆ Entrenador Especializado en Rendimiento EXOS para jugadores de Baloncesto
- ◆ Licenciado en Educación Física
- ◆ Experto Universitario en Neurociencias Aplicadas
- ◆ Autor del libro *Baloncesto Formativo: Preparación Física*

“

TECH ha seleccionado cuidadosamente al equipo docente de este programa para que puedas aprender de los mejores especialistas de la actualidad”

06

Plan de formación

Esta Especialización Profesional posee un contenido exclusivo, con un temario vanguardista y ajustado a las últimas tendencias en el campo deportivo del entrenamiento de fuerza. Se desarrolla a través de 3 módulos, en los que se te presentarán casos prácticos reales para que despiertes el sentido crítico y de análisis en cada tema de estudio. Todo esto, apoyado por los recursos multimedia más punteros del mercado educativo.

“

La metodología Relearning te permitirá el aprendizaje riguroso de los temas y la autoevaluación constante para verificar tu avance en el estudio”



Módulo 1. Entrenamiento de Fuerza para la mejora de las Habilidades de Movimiento

- 1.1. La fuerza en el desarrollo de las habilidades
 - 1.1.1. Importancia de la fuerza en el desarrollo de los *skills*
 - 1.1.2. Beneficios del entrenamiento de la fuerza orientado a los *skills*
 - 1.1.3. Tipos de fuerza presentes en los *skills*
 - 1.1.4. Medios de entrenamiento necesarios para el desarrollo de la fuerza en los *skills*
- 1.2. Skills en los deportes de conjunto
 - 1.2.1. Conceptos generales
 - 1.2.2. *Skills* en el desarrollo de la performance
 - 1.2.3. Clasificación de los *skills*
 - 1.2.3.1. *Locomotive skills*
 - 1.2.3.2. *Manipulative skills*
- 1.3. Agilidad y desplazamientos
 - 1.3.1. Conceptos básicos
 - 1.3.2. Importancia en los deportes
 - 1.3.3. Componentes de la agilidad
 - 1.3.3.1. Clasificación de las habilidades de movimiento
 - 1.3.3.2. Factores físicos: Fuerza
 - 1.3.3.3. Factores antropométricos
 - 1.3.3.4. Componentes perceptivo-cognitivos
- 1.4. Postura
 - 1.4.1. Importancia de la postura en los *skills*
 - 1.4.2. Postura y movilidad
 - 1.4.3. Postura y *core*
 - 1.4.4. Postura y centro de presión
 - 1.4.5. Análisis biomecánico de una postura eficiente
 - 1.4.6. Recursos metodológicos
- 1.5. *Skills* lineales (Habilidades lineales)
 - 1.5.1. Características de los *skills* lineales
 - 1.5.1.1. Principales planos y vectores
 - 1.5.2. Clasificación
 - 1.5.2.1. Partida, freno y desaceleración
 - 1.5.2.1.1. Definiciones y contexto de uso
 - 1.5.2.1.2. Análisis biomecánico
 - 1.5.2.1.3. Recursos metodológicos
 - 1.5.2.2. Aceleración
 - 1.5.2.2.1. Definiciones y contexto de uso
 - 1.5.2.2.2. Análisis biomecánico
 - 1.5.2.2.3. Recursos metodológicos
 - 1.5.2.3. Backpedal
 - 1.5.2.3.1. Definiciones y contexto de uso
 - 1.5.2.3.2. Análisis biomecánico
 - 1.5.2.3.3. Recursos metodológicos
- 1.6. *Skills* multidireccionales: *Shuffle*
 - 1.6.1. Clasificación de los *skills* multidireccionales
 - 1.6.2. *Shuffle*: Definiciones y contexto de uso
 - 1.6.3. Análisis biomecánico
 - 1.6.4. Recursos metodológicos
- 1.7. *Skills* multidireccionales: crossover
 - 1.7.1. Crossover como cambio de dirección
 - 1.7.2. Crossover como movimiento de transición
 - 1.7.3. Definiciones y contexto de uso
 - 1.7.4. Análisis biomecánico
 - 1.7.5. Recursos metodológicos

- 1.8. *Jump Skills 1* (Habilidades de salto)
 - 1.8.1. Importancia del salto en los *skills*
 - 1.8.2. Conceptos básicos
 - 1.8.2.1. Biomecánica de los saltos
 - 1.8.2.2. CEA
 - 1.8.2.3. *Stiffness*
 - 1.8.3. Clasificación de los saltos
 - 1.8.4. Recursos metodológicos
- 1.9. *Jump Skills 2* (Habilidades de salto)
 - 1.9.1. Metodologías
 - 1.9.2. Aceleración y saltos
 - 1.9.3. *Shuffle* y saltos
 - 1.9.4. Crossover y saltos
 - 1.9.5. Recursos metodológicos
- 1.10. Variables de la programación

Módulo 2. Entrenamiento de la Fuerza bajo el paradigma de los Sistemas Dinámicos complejos

- 2.1. Introducción a los Sistemas Dinámicos Complejos
 - 2.1.1. Los modelos aplicados a la preparación física
 - 2.1.2. La determinación de Interacciones positivas y negativas
 - 2.1.3. La incertidumbre en los Sistemas Dinámicos Complejos
- 2.2. El control motor y su rol en el rendimiento
 - 2.2.1. Introducción a las teorías del control motor
 - 2.2.2. Movimiento y función
 - 2.2.3. El Aprendizaje motor
 - 2.2.4. El control motor aplicado a la teoría de los sistemas





- 2.3. Los procesos de comunicación en la teoría de los sistemas
 - 2.3.1. Del mensaje al movimiento
 - 2.3.1.2. El proceso de comunicación eficiente
 - 2.3.1.3. Las etapas del aprendizaje
 - 2.3.1.4. El rol de la comunicación y el desarrollo deportivo en edades tempranas
 - 2.3.2. Principio V.A.K.T
 - 2.3.3. El conocimiento del rendimiento vs el conocimiento del resultado
 - 2.3.4. El *feedback* verbal en las interacciones del sistema
- 2.4. La fuerza como condición fundamental
 - 2.4.1. El entrenamiento de la fuerza en los deportes de conjunto
 - 2.4.2. Las manifestaciones de la fuerza dentro del sistema
 - 2.4.3. El continuum fuerza-velocidad. Revisión sistémica
- 2.5. Los Sistemas Dinámicos Complejos y los métodos de entrenamiento
 - 2.5.1. La periodización. Revisión histórica
 - 2.5.1.2. La periodización tradicional
 - 2.5.1.3. la periodización contemporánea
 - 2.5.2. Análisis de los modelos de periodización en los sistemas de entrenamiento
 - 2.5.3 Evolución de los métodos de entrenamiento de la fuerza
- 2.6. La fuerza y la divergencia motriz
 - 2.6.1. El desarrollo de la fuerza en edades tempranas
 - 2.6.2. Las manifestaciones de la fuerza en edades infanto-juveniles
 - 2.6.3. La programación eficiente en edades juveniles
- 2.7. El rol de la toma de decisión en los Sistemas Dinámicos Complejos
 - 2.7.1. El proceso de la toma de decisión
 - 2.7.2. El timing decisional
 - 2.7.2. El desarrollo de la toma de decisión
 - 2.7.3. Programación del entrenamiento en base a la toma de decisión

- 2.8. Las capacidades perceptivas en los deportes
 - 2.8.1. Las capacidades visuales
 - 2.8.1.2. El reconocimiento visual
 - 2.8.1.3. La visión central y periférica
 - 2.8.2. La experiencia motriz
 - 2.8.3. El foco atencional
 - 2.8.4. El componente táctico
 - 2.9. Visión sistémica de la programación
 - 2.9.1. La influencia de la identidad en la programación
 - 2.9.2. El sistema como camino al desarrollo a largo plazo
 - 2.9.3. Programas de desarrollo a largo plazo
 - 2.10. Programación global: Del Sistema a la necesidad
 - 2.10.1. Diseño de programas
 - 2.10.2. Taller práctico de evaluación del sistema
- Módulo 3. Entrenamiento de la Fuerza para la mejora de la Velocidad**
- 3.1. Fuerza
 - 3.1.1. Definición
 - 3.1.2. Conceptos generales
 - 3.1.2.1. Manifestaciones de la Fuerza
 - 3.1.2.2. Factores determinantes de rendimiento
 - 3.1.2.3. Requerimientos de fuerza para la mejora del sprint. Relación de las manifestaciones de fuerza y el *sprint*
 - 3.1.2.4. Curva fuerza - velocidad
 - 3.1.2.5. Relación de la curva F-V y Potencia y su aplicación a las fases del *sprint*
 - 3.1.2.6. Desarrollo de la fuerza muscular y la potencia
 - 3.2. Dinámica y mecánica del sprint lineal (modelo de los 100mts)
 - 3.2.1. Análisis cinemático de la partida
 - 3.2.2. Dinámica y aplicación de fuerza durante la partida
 - 3.2.3. Análisis cinemático de la fase de aceleración
 - 3.2.4. Dinámica y aplicación de fuerza durante la aceleración
 - 3.2.5. Análisis cinemático de la carrera en velocidad máxima
 - 3.2.6. Dinámica y aplicación de fuerza durante la velocidad máxima
 - 3.3. Análisis de la técnica de la aceleración y la velocidad máxima en deportes de equipo
 - 3.3.1. Descripción de la técnica en deportes de equipo
 - 3.3.2. Comparación de la técnica de la carrera de velocidad en deportes de equipo vs pruebas atléticas
 - 3.3.3. Análisis de tiempo y movimiento de las manifestaciones de velocidad en deportes de equipo
 - 3.4. Los ejercicios como medios básicos y especiales del desarrollo de la fuerza para la mejora del sprint
 - 3.4.1. Patrones básicos de movimiento
 - 3.4.1.1. Descripción de los patrones con énfasis de los ejercicios de miembros inferiores
 - 3.4.1.2. Demanda mecánica de los ejercicios
 - 3.4.1.3. Ejercicios derivados del levantamiento olímpico de pesas
 - 3.4.1.4. Ejercicios balísticos
 - 3.4.1.5. Curva F-V de los ejercicios
 - 3.4.1.6. Vector de producción de fuerza
 - 3.5. Métodos especiales de entrenamiento de la fuerza aplicados al sprint
 - 3.5.1. Método de esfuerzo máximos
 - 3.5.2. Método de esfuerzos dinámicos
 - 3.5.3. Método de esfuerzos repetidos
 - 3.5.4. Método complex y contraste francés
 - 3.5.5. Entrenamiento basado en la velocidad
 - 3.5.6. Entrenamiento de la fuerza como medio de reducción de riesgo de lesión

- 3.6. Medios y métodos del entrenamiento de la fuerza para el desarrollo de la velocidad
 - 3.6.1. Medios y métodos del entrenamiento de la fuerza para el desarrollo de la fase de aceleración
 - 3.6.1.1. Relación de la fuerza con la aceleración
 - 3.6.1.2. Trineos y carreras contra resistencias
 - 3.6.1.3. Cuestas
 - 3.6.1.4. Saltabilidad
 - 3.6.1.4.1. Construcción del salto vertical
 - 3.6.1.4.2. Construcción del salto horizontal
 - 3.6.2. Medios y métodos para el entrenamiento de la velocidad máxima/top speed
 - 3.6.2.1. Pliometría
 - 3.6.2.1.1. Concepto del método de shock
 - 3.6.2.1.2. Perspectiva histórica
 - 3.6.2.1.3. Metodología del método de shock para la mejora de la velocidad
 - 3.6.2.1.4. Evidencias científicas
- 3.7. Medios y métodos del entrenamiento de la fuerza aplicado a la agilidad y el cambio de dirección
 - 3.7.1. Factores determinantes de la agilidad y el COD
 - 3.7.2. Saltos multidireccionales
 - 3.7.3. Fuerza excéntrica
- 3.8. Evaluación y control del entrenamiento de la fuerza
 - 3.8.1. Perfil fuerza-velocidad
 - 3.8.2. Perfil Carga velocidad
 - 3.8.3. Cargas progresivas
- 3.9. Integración
 - 3.9.1. Caso práctico



A través de materiales en formato textual y multimedia que TECH ha integrado en este temario, podrás completar tu capacitación de modo rápido, flexible y eficiente”

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 Movimiento, Sistemas Dinámicos y Velocidad en Entrenamiento 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 Movimiento, Sistemas Dinámicos y Velocidad en Entrenamiento de Fuerza**

Modalidad: **Online**

Horas: **450**





Especialización Profesional
Movimiento, Sistemas Dinámicos
y Velocidad en Entrenamiento
de Fuerza

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Especialización Profesional

Movimiento, Sistemas Dinámicos y Velocidad en Entrenamiento de Fuerza

