

Especialización Profesional

Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza





Especialización Profesional Prescripción, Metodología y Bases para el 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/prescripcion-metodologia-bases-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

Si deseas desarrollarte como entrenador de equipo, profesor, administración y roles de apoyo en el sector deportivo o de entrenamiento físico y acondicionamiento, esta capacitación es para ti. En TECH podrás aprender todo sobre la Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza. Actualmente existe una demanda creciente en este campo laboral, lo cual representa una gran oportunidad para aplicar los conocimientos y talentos, que desarrollarás con este programa profesionalizante. Además, posee un formato 100% online y su plataforma digital contiene los recursos multimedia que se basan en el método inmersivo *Relearning*. El temario fue diseñado por la dirección docente especializada, por lo cual, alcanzarás tus metas en pocos meses.

“

Profundiza en las diferentes propuestas metodológicas del entrenamiento de la fuerza y su aplicabilidad en la práctica. Amplia tu espectro laboral con esta capacitación 100% online”





Como preparador físico tendrás diversos roles, pero todos de gran relevancia para aquellos atletas que sean orientados por ti. Serás un instructor, asesor, facilitador, motivador, mentor, consejero, organizador, planificador y la fuente de todo conocimiento más especializado para ayudarles a alcanzar sus metas deportivas.

Esta Especialización Profesional te prepara para conocer las diferentes metodologías del entrenamiento de la fuerza para el Powerlifting, la Halterofilia, los métodos de esfuerzos máximos, repetidos y dinámicos. Profundizarás en la interpretación y diferencias de variables mecánicas: fortaleza, potencia y velocidad puestas de manifiesto y su respuesta interna. Así como dominar las técnicas provenientes del culturismo y la musculación, el deporte, los no convencionales y el CROSSFIT, entre otros.

Por tanto, te convertirás en un experto en la materia con la facilidad del formato completamente online y basada en el *Relearning*. Asimilarás ágil y eficientemente los contenidos que han sido desarrollados por verdaderos conocedores del tema de forma exclusiva para TECH. Esta Especialización Profesional te abrirá innumerables puertas en el campo laboral.



Desarrolla todo tu potencial como preparador físico y ábrete paso en un campo laboral en constante crecimiento

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

En un mundo cada vez más consciente de la importancia del bienestar, un profesional en Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza tiene numerosas oportunidades laborales. Podrás trabajar como entrenador personal, asesor en centros deportivos, coordinador de programas de entrenamiento de fuerza en equipos o instructor de clases grupales. También tendrás la posibilidad de ejercer como consultor en planes de acondicionamiento físico para empresas, e incluso como investigador. Este campo en constante crecimiento ofrece una amplia gama de carreras gratificantes y significativas.



Aprovecha las ventajas de la tecnología y amplía tu horizonte profesional con un plan de estudios 100% online, dirigido a quienes desean ser entrenadores de acondicionamiento físico especializado”



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 este plan de estudios podrás aplicar tus conocimientos como asesor o entrenador personal y orientar a grupos de atletas para su mejoramiento profesional. Cumplirás con los requisitos para desenvolverte adecuadamente por el exclusivo contenido de este programa, desarrollando las habilidades que se requieren y potenciando tu talento.

01

Diseñar programas de entrenamiento de fuerza adaptados a las necesidades individuales

02

Evaluar de manera precisa la condición física y capacidad de aplicar pruebas de fuerza

03

Dominar técnicas y metodologías de entrenamiento de fuerza

04

Trazar instrucciones claras y motivar a los clientes durante las sesiones de entrenamiento





05

Reconocer la anatomía y biomecánica del cuerpo humano relacionadas con el entrenamiento de fuerza

06

Adaptar los programas de entrenamiento de fuerza a diferentes grupos de población (por ejemplo, adultos mayores, atletas, personas con lesiones)

07

Aplicar los principios de seguridad y prevención de lesiones durante el entrenamiento de fuerza

08

Comunicar de manera efectiva para establecer una relación sólida con los clientes y proporcionar orientación en sus metas de acondicionamiento físico

05

Dirección del curso

Décadas de experiencia se concentran en un solo programa para seleccionar el contenido más profesionalizante sobre Prescripción, Metodologías y Bases para el Entrenamiento de Fuerza. El cuadro docente está conformado por expertos en activo especializados en el área de ciencias del deporte y la salud de atletas de élite y amateur. Ellos dirigen esta capacitación y serán los encargados de guiarte en todo el proceso de aprendizaje, para proporcionarte un bagaje adecuado al terreno práctico laboral.

“

Los docentes de este programa son expertos en el área de ciencias del deporte y la salud de sus atletas, y te proporcionarán todos sus conocimientos para que evoluciones profesionalmente”



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. Masse, Juan Manuel

- ♦ Preparador Físico de atletas de alto rendimiento
- ♦ Director del Grupo de Estudios Athlon Ciencia
- ♦ Preparador Físico en varios equipos profesionales de fútbol en Sudamérica





“

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

06

Plan de formación

Una Especialización Profesional de contenido exclusivo con un temario vanguardista y ajustado a las últimas tendencias en el campo deportivo del entrenamiento 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. Además, esta capacitación está apoyada por los recursos multimedia y tecnología más punteros.

“

El diseño de este programa te permite consultar los temas cada vez que lo necesites. Están disponibles para ti las 24 horas del día a través de la más avanzada plataforma online”



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

Módulo 2. Metodología del Entrenamiento de la Fuerza

- 2.1. Métodos de Entrenamiento Provenientes del *Powerlifting*
 - 2.1.1. Isométricos Funcionales
 - 2.1.2. Repeticiones Forzadas
 - 2.1.3. Excéntricos en ejercicios de competición
 - 2.1.4. Características principales de los métodos más utilizados en el *Powerlifting*
- 2.2. Métodos de Entrenamiento Provenientes de la Halterofilia
 - 2.2.1. Método Búlgaro
 - 2.2.2. Método Ruso
 - 2.2.3. Origen de las metodologías populares en la escuela del levantamiento Olímpico
 - 2.2.4. Diferencias entre la concepción búlgara y rusa
- 2.3. Métodos de Zatiorsky
 - 2.3.1. Método de Esfuerzos Máximos (EM)
 - 2.3.2. Método de esfuerzos Repetidos (ER)
 - 2.3.3. Método de Esfuerzos Dinámicos (ED)
 - 2.3.4. Componentes de la carga y Características Principales de los Métodos de Zatsiorsky
 - 2.3.5. Interpretación y diferencias de variables mecánicas (Fuerza, potencia y velocidad) puestas de manifiesto entre EM, ER y ED y su respuesta interna (PSE)
- 2.4. Métodos Piramidales
 - 2.4.1. Clásica ascendente
 - 2.4.2. Clásica Descendente
 - 2.4.3. Doble
 - 2.4.4. Pirámide Skewed
 - 2.4.5. Pirámide Truncada
 - 2.4.6. Pirámide Plana o Estable
 - 2.4.7. Componentes de la carga (volumen e intensidad) de las diferentes propuestas del método Piramidal

- 2.5. Métodos de Entrenamiento Provenientes del Culturismo y la Musculación
 - 2.5.1. Superseries
 - 2.5.2. Triseries
 - 2.5.3. Series Compuestas
 - 2.5.4. Series Gigantes
 - 2.5.5. Series Congestionantes
 - 2.5.6. *Wave-Like loading* (Oleaje)
 - 2.5.7. ACT (Anti-catabolik *training*)
 - 2.5.8. Bulk
 - 2.5.9. *Cluster*
 - 2.5.10. 10x10 Satziorsky
 - 2.5.11. *Heavy Duty*
 - 2.5.12. Escalera
 - 2.5.13. Características y componentes de carga de las diferentes propuestas metodológicas de los sistemas de entrenamiento que provienen del culturismo y la musculación
- 2.6. Métodos Provenientes del Entrenamiento Deportivo
 - 2.6.1. Pliometría
 - 2.6.2. *Circuit Training*
 - 2.6.3. *Clúster Training*
 - 2.6.4. Contraste
 - 2.6.5. Principales características de los métodos de entrenamiento de la fuerza provenientes del entrenamiento deportivo
- 2.7. Métodos Provenientes del Entrenamiento No convencional y del Crossfit
 - 2.7.1. EMOM (Every Minute on the Minute)
 - 2.7.2. Tabata
 - 2.7.3. AMRAP (*As Many Reps as Possible*)
 - 2.7.4. *For Time*
 - 2.7.5. Principales características de los métodos de entrenamiento de la fuerza provenientes del entrenamiento Crossfit
- 2.8. Entrenamiento Basado en la Velocidad (VBT)
 - 2.8.1. Fundamentación Teórica
 - 2.8.2. Consideraciones practicas
 - 2.8.3. Datos Propios
- 2.9. El Método Isométrico
 - 2.9.1. Conceptos y fundamentos fisiológicos de los esfuerzos isométricos
 - 2.9.2. Propuesta de Yuri Verkhoshanski
- 2.10. Metodología de *Repeat Power Ability* (RPA) por Alex Natera
 - 2.10.1. Fundamentos Teóricos
 - 2.10.2. Aplicaciones Prácticas
 - 2.10.3. Datos publicados vs Datos Propios
- 2.11. Metodología de entrenamiento propuesta por Fran Bosch
 - 2.11.1. Fundamentos Teóricos
 - 2.11.2. Aplicaciones Prácticas
 - 2.11.3. Datos publicados vs Datos Propios
- 2.12. Metodología Trifásica de Cal Dietz y Matt Van Dyke
 - 2.12.1. Fundamentos Teóricos
 - 2.12.2. Aplicaciones Prácticas
- 2.13. Nuevas tendencias en el entrenamiento Excéntrico cuasi Isométrico
 - 2.13.1. Argumentos neurofisiológicos y análisis de las respuestas mecánicas mediante empleo de transductores de posición y plataformas de fuerza para cada propuesta de entrenamiento de la fuerza

Módulo 3. Teoría del entrenamiento de Fuerza y Bases para el entrenamiento estructural

- 3.1. Fuerza, su conceptualización y terminología
 - 3.1.1. La Fuerza desde la Mecánica
 - 3.1.2. La Fuerza desde la Fisiología
 - 3.1.3. Concepto Déficit de Fuerza
 - 3.1.4. Concepto de Fuerza Aplicada
 - 3.1.5. Concepto de Fuerza Útil
 - 3.1.6. Terminología en el entrenamiento de la fuerza
 - 3.1.6.1. Fuerza Máxima
 - 3.1.6.2. Fuerza explosiva
 - 3.1.6.3. Fuerza Elástico-explosiva
 - 3.1.6.4. Fuerza reflejo elástico explosiva
 - 3.1.6.5. Fuerza balística
 - 3.1.6.6. Fuerza rápida
 - 3.1.6.7. Potencia explosiva
 - 3.1.6.8. Fuerza velocidad
 - 3.1.6.9. Fuerza resistencia
- 3.2. Conceptos relacionados con la potencia 1
 - 3.2.1. Definición de Potencia
 - 3.2.1.1. Aspectos conceptuales de la potencia
 - 3.2.1.2. Importancia de la Potencia en el contexto del rendimiento deportivo
 - 3.2.1.3. Aclaración de la terminología relacionada con la Potencia
 - 3.2.2. Factores que contribuyen a al desarrollo de la potencia máxima
- 3.2.3. Aspectos estructurales que condicionan la producción de potencia
 - 3.2.3.1. Hipertrofia muscular
 - 3.2.3.2. Composición muscular
 - 3.2.3.3. Ratio entre sección transversal de fibras rápidas y lentas
 - 3.2.3.4. Longitud del musculo y su efecto sobre la contracción muscular
 - 3.2.3.5. Cantidad y características de los componentes elásticos
- 3.2.4. Aspectos neurales que condicionan la producción de potencia
 - 3.2.4.1. Potencial de acción
 - 3.2.4.2. Velocidad de reclutamiento de las unidades motoras
 - 3.2.4.3. Coordinación intramuscular
 - 3.2.4.4. Coordinación intermuscular
 - 3.2.4.5. Estado muscular previo (PAP)
 - 3.2.4.6. Mecanismos reflejos neuromusculares y su incidencia
- 3.3. Conceptos relacionados a la potencia 2
 - 3.3.1. Aspectos teóricos para comprender la curva fuerza – tiempo
 - 3.3.1.1. Impulso de fuerza
 - 3.3.1.2. Fases de la curva fuerza – tiempo
 - 3.3.1.3. Fase de aceleración de la curva fuerza – tiempo
 - 3.3.1.4. Zona de máxima aceleración de la curva fuerza – tiempo
 - 3.3.1.5. Fase de desaceleración de la curva fuerza – tiempo
 - 3.3.2. Aspectos teóricos para entender las curvas de potencia
 - 3.3.2.1. Curva potencia – tiempo
 - 3.3.2.2. Curva potencia – desplazamiento
 - 3.3.2.3. Carga optima de trabajo para el desarrollo de la máxima potencia

- 3.4. Relacionando conceptos de Fuerza y su vínculo con el Rendimiento deportivo
 - 3.4.1. Objetivo del entrenamiento de Fuerza
 - 3.4.2. Relación de la potencia con el ciclo o fase de entrenamiento
 - 3.4.3. Relación de la Fuerza Máxima y la Potencia
 - 3.4.4. Relación de la Potencia y la mejora del rendimiento deportivo
 - 3.4.5. Relación entre Fuerza y Rendimiento deportivo
 - 3.4.6. Relación entre la fuerza y la velocidad
 - 3.4.7. Relación entre la fuerza y el Salto
 - 3.4.8. Relación entre la fuerza y los cambios de dirección
 - 3.4.9. Relación entre la fuerza y otros aspectos del rendimiento deportivo
 - 3.4.9.1. Fuerza máxima y sus efectos del entrenamiento
- 3.5. Sistema Neuromuscular (Entrenamiento Hipertrofico)
 - 3.5.1. Estructura y función
 - 3.5.2. Unidad motora
 - 3.5.3. Teoría del deslizamiento
 - 3.5.4. Tipos de fibra
 - 3.5.5. Tipos de contracción
- 3.6. Respuestas y sus adaptaciones del sistema Neuromuscular (Entrenamiento Hipertrofico)
 - 3.6.1. Adaptaciones en el impulso nervioso
 - 3.6.2. Adaptaciones en la activación muscular
 - 3.6.3. Adaptaciones en la sincronización de unidades motoras
 - 3.6.4. Adaptaciones en la coactivación del antagonista
 - 3.6.5. Adaptaciones en los Dobletes
 - 3.6.6. Preactivación muscular
 - 3.6.7. *Stiffness* muscular
 - 3.6.8. Reflejos
 - 3.6.9. Modelos internos de engramas motrices
 - 3.6.10. Tono muscular
 - 3.6.11. Velocidad del potencial de acción
- 3.7. Hipertrofia
 - 3.7.1. Introducción
 - 3.7.1.1. Hipertrofia paralela y en serie
 - 3.7.1.2. Hipertrofia Sarcoplasmática
 - 3.7.2. Células satélites
 - 3.7.3. Hiperplasia
- 3.8. Mecanismos que inducen la Hipertrofia
 - 3.8.1. Mecanismo inductor de la Hipertrofia: Tensión Mecánica
 - 3.8.2. Mecanismo inductor de la Hipertrofia: Estrés metabólico
 - 3.8.3. Mecanismo inductor de la Hipertrofia: Daño Muscular
- 3.9. Variables para la Programación del entrenamiento para la Hipertrofia
 - 3.9.1. Volumen
 - 3.9.2. Intensidad
 - 3.9.3. Frecuencia
 - 3.9.4. Carga
 - 3.9.5. Densidad
 - 3.9.6. Selección de ejercicios
 - 3.9.7. Orden en la ejecución de ejercicios
 - 3.9.8. Tipo de acción muscular
 - 3.9.9. Duración de los intervalos de descanso
 - 3.9.10. Duración de las repeticiones
 - 3.9.11. ROM del movimiento
- 3.10. Principales factores que influyen en desarrollo hipertrofico a máximo nivel
 - 3.10.1. Genética
 - 3.10.2. Edad
 - 3.10.3. Sexo
 - 3.10.4. Estatus de entrenamiento

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 Prescripción, Metodología y Bases para el 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 Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza**

Modalidad: **Online**

Horas: **450**





Especialización Profesional
Prescripción, Metodología
y Bases para el Entrenamiento
de Fuerza

Modalidad: **Online**

Titulación: **TECH Formación Profesional**

Duración: **6 meses**

Horas: **450**

Especialización Profesional

Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza

