Capacitación Práctica
Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo

Avalado por la NBA

tech global university

tech global university

Capacitación Práctica

Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo

Índice

01
Introducción
pág. 4

02
¿Por qué cursar esta Capacitación Práctica?
pág. 6

03
Objetivos
pág. 8

04
Planificación de la enseñanza
pág. 10

05
¿Dónde puedo hacer la Capacitación Práctica?
pág. 12

06
Condiciones generales
pág. 16

07
Titulación
pág. 18

01

Introducción

El entrenamiento de la Fuerza ha evolucionado significativamente en las últimas décadas, pasando de ser una práctica periférica a convertirse en un componente central del programa de entrenamiento para atletas de élite en todo el mundo. A medida que la comprensión científica de los mecanismos subyacentes al entrenamiento de fuerza ha avanzado, también lo ha hecho la capacidad de los expertos para diseñar sesiones de entrenamiento más efectivas y personalizadas. En este contexto, los profesionales tienen la responsabilidad de mantenerse a la vanguardia de las últimas innovaciones que se producen en este campo para brindar servicios de máxima calidad. Por ello, TECH presenta un programa eminentemente práctico consistente en la estancia presencial en una entidad de prestigio en este ámbito.

Gracias a esta Capacitación Práctica, diseñarás los programas de Entrenamiento de Fuerza más avanzados y específicos para satisfacer las necesidades de los atletas"

Según un reciente informe del Comité Olímpico Internacional, el nivel de competitividad en el deporte de élite continúa aumentando, con atletas que buscan constantemente nuevas formas de mejorar su rendimiento y ganar ventaja sobre la competencia. En este escenario, el Entrenamiento de Fuerza se ha convertido en un componente fundamental de los programas de preparación física, con numerosos estudios científicos que avalan su eficacia para aumentar la fuerza muscular, mejorar la potencia y reducir el riesgo de lesiones. Ante esta exponencial demanda, las entidades deportivas más prestigiosas buscan incorporar en sus equipos a auténticos profesionales especializados en esta materia. Dadas estas circunstancias, TECH ha diseñado una revolucionaria Capacitación Práctica consistente en una estancia de 120 horas en una entidad de referencia en el campo del Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo.

De este modo, a lo largo de 3 semanas, los egresados formarán parte de un equipo de profesionales de máximo nivel, con los que trabajará activamente en la planificación e implementación de programas de ejercicio físico adaptados a las necesidades individuales de los atletas y a los requisitos específicos de sus deportes. Así pues, los alumnos no solo se pondrán al corriente de las últimas técnicas para el desarrollo muscular, sino que potenciará sus competencias para optimizar su praxis profesional de manera significativa.

Cabe destacar que, durante la estancia, el alumnado contará con el respaldo de un tutor adjunto que velará por el cumplimiento de todos los requisitos para los cuales se ha diseñado la presente Capacitación Práctica. Gracias a esto, los egresados trabajarán con total garantía y seguridad en el manejo de la tecnología deportiva más innovadora, así como en el empleo de los procedimientos más vanguardistas para la evaluación del Rendimiento Deportivo.

02

¿Por qué cursar esta Capacitación Práctica?

Con el aumento de interés en el Fitness y el deporte de alto rendimiento, existe una creciente demanda de profesionales altamente especializados en el campo del Entrenamiento y la Fuerza para el Rendimiento Deportivo. Para aprovechar estas oportunidades laborales, los profesionales necesitan mantenerse a la vanguardia de los últimos avances en esta materia e incorporar a su abanico de procedimientos las técnicas más innovadoras en aspectos como las sesiones de entreno dedicados a la potencia y resistencia bajo el paradigma de los Sistemas Dinámicos Complejos. Consciente de esta realidad, TECH ha diseñado un producto académico único y disruptivo en el panorama pedagógico actual, que permitirá a los expertos adentrarse en un entorno de trabajo real donde poner en práctica los últimos procedimientos en dicha área. Durante 3 intensivas semanas, se integrará en un equipo de trabajo multidisciplinar, donde comprobará de primera mano el día a día de una profesión llena de desafíos.

> *TECH es la única institución con la que podrás realizar unas prácticas de primera calidad en instituciones de referencia, acompañado de especialistas en el ámbito deportivo"*

1. Actualizarse a partir de la última tecnología disponible

Con la llegada de la Industria 4.0, el campo del Entrenamiento y la Fuerza para el Rendimiento Deportivo se ha visto enriquecido con la implementación de herramientas tecnológicas sofisticadas para llevar a cabo diferentes ejercicios físicos. Asimismo, han surgido nuevos métodos para monitorear el rendimiento de los atletas, personalizar los programas de entrenamiento y mejorar la eficacia general de la práctica deportiva. Por eso, TECH acercará en esta Capacitación Práctica al alumnado a un entorno de vanguardia, donde accederá a la tecnología de última generación en este ámbito.

2. Profundizar a partir de la experiencia de los mejores especialistas

A lo largo de su período práctico en el centro, un equipo integrado por profesionales del sector deportivo y ejercicio físico guiarán a los egresados en todo momento. Esto supone todo un aval para los alumnos, que contarán con el respaldo de un grupo de especialistas que le ayudarán a potenciar sus destrezas prácticas y a realizar programas de entrenamiento adaptados a los requerimientos de los clientes.

3. Adentrarse en entornos deportivos y de ejercicio físico de excelencia

En consonancia con su filosofía de proporcionar los programas universitarios más completos y enriquecedores, TECH ha escogido con rigurosidad todos los centros disponibles para la realización de esta Capacitación Práctica. De esta forma, el alumnado tiene las garantías que demanda para incorporarse en una institución de prestigio en la rama del Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo. Así pues, podrá comprobar el día a día de un área de trabajo exigente, rigurosa y exhaustiva, aplicando siempre las últimas técnicas y metodologías de trabajo.

4. Llevar lo adquirido a la práctica diaria desde el primer momento

En el panorama académico, abundan programas universitarios que no se ajustan adecuadamente a las demandas diarias de los especialistas y requieren largas horas de estudio, a menudo difíciles de conciliar con la vida personal y profesional. Ante esto, TECH presenta un enfoque de aprendizaje innovador y altamente práctico que permite al alumnado dominar rápidamente las técnicas más avanzadas en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo. Además, este conocimiento podrá ser aplicado en la práctica profesional en un breve período de solo 3 semanas.

5. Expandir las fronteras del conocimiento

TECH brinda la oportunidad a los alumnos de realizar esta Capacitación Práctica tanto en centros reconocidos a nivel nacional como a escala internacional. Esto permite a los egresados ampliar sus horizontes y actualizar sus conocimientos con destacados profesionales que trabajan en instituciones de renombre en diversos continentes.

Tendrás una inmersión práctica total en el centro que tú mismo elijas”

03
Objetivos

Gracias a este itinerario académico, el alumnado dispondrá de una elevada comprensión sobre los principios fisiológicos, biomecánicos y de entrenamiento asociados tanto con el desarrollo de la Fuerza y el Rendimiento Deportivo. En este sentido, los egresados potenciarán sus competencias en la planificación, implementación y evaluación de programas de entrenamiento adaptados a las necesidades individuales de los clientes. Además, incorporarán a sus procedimientos habituales las estrategias más avanzadas mediante el diseño de programas de ejercicio que optimicen la potencia, resistencia muscular o velocidad de los atletas.

Objetivos generales

- Dominar y aplicar con certeza los métodos de entrenamientos más actuales para la mejora del rendimiento deportivo
- Manejar los métodos más avanzados en cuanto a evaluación del rendimiento deportivo se refiere
- Profundizar en los principios que rigen la Fisiología del Ejercicio, así como la Bioquímica aplicada directamente al Rendimiento Deportivo
- Analizar los fundamentos de la Nutrición aplicada al rendimiento deportivo

Objetivos específicos

- Especializarse e interpretar los aspectos claves bioquímica y la termodinámica
- Conocer en profundidad las vías metabólicas energéticas en profundidad y sus modificaciones mediadas por el ejercicio y su rol en el rendimiento humano
- Especializarse en aspectos claves del sistema neuromuscular, el control motor y su rol en el entrenamiento físico
- Conocer en profundidad la fisiología muscular, el proceso de contracción muscular y las bases moleculares de la misma
- Profundizar en el funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio y la utilización de oxígeno durante el ejercicio
- Manejar las causas generales de la fatiga y el impacto en diferentes tipos y modalidades de ejercicios
- Identificar los distintos hitos fisiológicos y su aplicación en la práctica
- Fomentar la capacidad para el análisis de datos recolectados en laboratorio y en el campo a través de diversos instrumentos de evaluación
- Describir los diferentes tipos de análisis estadísticos y su aplicación en diversas situaciones para la comprensión de los fenómenos que ocurren durante el entrenamiento
- Desarrollar estrategias para la exploración de datos y así determinar los mejores modelos para su descripción
- Establecer las generalidades de los modelos predictivos mediante análisis de regresión que favorezcan la incorporación de diferentes unidades de análisis en el campo del entrenamiento
- Generar las condiciones para la correcta interpretación de los resultados en diferentes tipos de investigación
- Especializarse e interpretar los aspectos claves del entrenamiento de la fuerza
- Conocer de manera profunda los diferentes componentes de la carga
- Profundizar en aspectos claves de la planificaciones, periodización y monitoreo de la carga
- Conocer en profundidad los diferentes esquemas de armado de sesiones
- Manejar los modelos más comunes de prescripción, monitoreo y ajustes
- Conocer en profundidad las diferentes propuestas metodológicas del entrenamiento de la Fuerza y su aplicabilidad al campo de la práctica
- Seleccionar aquellos métodos más apropiados a las necesidades específicas
- Reconocer y aplicar con seguridad los diferentes métodos propuestos en la bibliografía
- Dominar en profundidad los términos teóricos en cuanto a Entrenamiento de Fuerza se refiere
- Dominar en profundidad los términos teóricos sobre Entrenamiento de Potencia
- Manejar con criterio los aspectos metodológicos en cuanto a Entrenamiento con fines Hipertróficos
- Analizar con criterio los aspectos Fisiológicos en cuanto a Entrenamiento con fines Hipertróficos se refiere
- Aplicar de forma analítica los diferentes medios y métodos de entrenamiento de la fuerza para el desarrollo del *sprint*
- Detectar los patrones de movimientos prioritarios para la aplicación de fuerza en el deporte en cuestión
- Conocer en profundidad los diferentes medios y métodos de entrenamiento de la fuerza y su aplicación práctica.
- Programar y organizar el entrenamiento de la fuerza

04

Planificación de la enseñanza

La Capacitación Práctica del presente programa en Entrenamiento y Fuerza para el Rendimiento Deportivo está conformada por una estancia práctica en un centro de referencia, de 3 semanas de duración, de lunes a viernes con jornadas de 8 horas consecutivas de enseñanza práctica al lado de un especialista adjunto. Durante esta estancia, el alumnado se integrará a un equipo de trabajo multidisciplinar con una amplia experiencia profesional en el terreno deportivo. De esta forma, participará en sus diferentes sesiones de entrenamiento con usuarios reales y podrá incorporar en su praxis diaria las técnicas más innovadoras en materias como el Acondicionamiento de la Fuerza para mejorar las Habilidades de Movimiento.

En esta propuesta de capacitación, de carácter completamente práctico, las actividades están dirigidas al desarrollo y perfeccionamiento de las competencias necesarias para la prestación de servicios de entrenamiento físico, y que están orientadas a la capacitación específica para el ejercicio de la actividad, en un medio de seguridad para los usuarios y un alto desempeño profesional.

Se trata de una oportunidad idónea para aprender trabajando en un escenario de trabajo real, con unas instalaciones de primera categoría y equipada con todas las herramientas necesarias para que los egresados impartan sesiones de actividad física con una elevada eficacia.

La enseñanza práctica se realizará con la participación activa del estudiante desempeñando las actividades y procedimientos de cada área de competencia (aprender a aprender y aprender a hacer), con el acompañamiento y guía de los profesores y demás compañeros de entrenamiento que faciliten el trabajo en equipo y la integración multidisciplinar como competencias transversales para la praxis de Entrenamiento de Fuerza para Rendimiento Deportivo (aprender a ser y aprender a relacionarse).

Los procedimientos descritos a continuación serán la base de la parte práctica de la capacitación, y su realización está sujeta tanto a la idoneidad de los pacientes como a la disponibilidad del centro y su volumen de trabajo, siendo las actividades propuestas las siguientes:

Módulo	Actividad Práctica
Desarrollo de habilidades motoras mediante el entrenamiento de fuerza	Realizar movimientos básicos como flexiones, dominadas, sentadillas y abdominales para mejorar la fuerza funcional
	Utilizar bandas elásticas o tubos de resistencia para efectuar ejercicios de empuje, tracción y extensión
	Emplear pesas libres con el fin de mejorar la coordinación y técnica de movimiento
	Llevar a cabo saltos en caja y otros ejercicios pliométricos similares para optimizar la capacidad de respuesta neuromuscular
Sistemas Dinámicos Complejos	Incorporar ejercicios como lanzamientos de balones medicinales contra la pared y tiro desde una posición de sentadilla
	Utilizar escalones laterales o carreras de escalera con el fin de mejorar la coordinación y agilidad
	Hacer elevaciones de piernas y movimientos en una tabla de equilibrio
	Efectuar sesiones de entrenamiento en terrenos variables irregulares (como correr en la playa o caminar sobre terrenos rocosos)
Técnicas destinadas a la mejora de Velocidad	Realizar *sprints* cortos de alta intensidad y carreras con cambios de dirección
	Emplear chalecos lastrados durante ejercicios como zancadas para desarrollar fuerza explosiva y rapidez
	Llevar a cabo carreras de arranque desde posición estática o con salida desde sentadilla
	Hacer saltos de tijera para optimizar la habilidad de reacción y la velocidad de movimiento en diferentes direcciones
Acondicionamiento para Deportes de Resistencia	Ejecutar sesiones de entrenamiento cardiovascular de larga duración a un ritmo constante y moderado para mejorar la capacidad del corazón y pulmones para transportar oxígeno a los músculos
	Realizar ejercicios que imiten las condiciones de una carrera (incluyendo el terreno, la duración e intensidad)
	Incluir prácticas de meditación o concentración con el fin de desarrollar resistencia mental y mantener la motivación durante actividades prolongadas
	Mantener un óptimo nivel de nutrición e hidratación antes, durante y después de las actividades prolongadas para mantener los niveles de energía

05

¿Dónde puedo hacer la Capacitación Práctica?

En consonancia con su objetivo de brindar experiencias académicas de primera calidad al alcance de cualquier persona, TECH ha llevado a cabo un riguroso proceso para seleccionar las instituciones donde el alumnado realizará esta Capacitación Práctica en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo. Gracias a esto, ha establecido convenios con entidades de renombre en el sector deportivo a nivel internacional. Sin duda, una oportunidad idónea para que los egresados amplíen sus horizontes académicos de mano de auténticos especialistas en este ámbito.

> *Realizarás tu Capacitación Práctica en una institución de referencia, conformada por expertos del ámbito deportivo y ejercicio físico"*

El alumno podrá cursar esta capacitación en los siguientes centros:

Selected Trainers Granada Centro

País	Ciudad
España	Granada

Dirección: Avenida Pablo Picasso 27, Local Izquierdo, 18006 Granada (España)

El equipo de profesionales de Selected Trainers diseña entrenamientos personalizados con fines estéticos y de salud

Capacitaciones prácticas relacionadas:
-Alto Rendimiento Deportivo
-Entrenamiento Personal Terapéutico

Ciencias del deporte

Selected Trainers Centro O2 Granada

País	Ciudad
España	Granada

Dirección: Calle Neptuno, s/n, Ronda, 18004 Granada (España)

El equipo de profesionales de Selected Trainers diseña entrenamientos personalizados con fines estéticos y de salud

Capacitaciones prácticas relacionadas:
-Alto Rendimiento Deportivo
-Entrenamiento Personal Terapéutico

Selected Trainers Centro O2 Huelva

País
España

Ciudad
Huelva

Dirección: Calle San Sebastián, S/N, 21004 Huelva (España)

El equipo de profesionales de Selected Trainers diseña entrenamientos personalizados con fines estéticos y de salud

Capacitaciones prácticas relacionadas:
-Alto Rendimiento Deportivo
-Entrenamiento Personal Terapéutico

Aprovecha esta oportunidad para rodearte de profesionales expertos y nutrirte de su metodología de trabajo"

06

Condiciones generales

Seguro de responsabilidad civil

La máxima preocupación de esta institución es garantizar la seguridad tanto de los profesionales en prácticas como de los demás agentes colaboradores necesarios en los procesos de capacitación práctica en la empresa. Dentro de las medidas dedicadas a lograrlo, se encuentra la respuesta ante cualquier incidente que pudiera ocurrir durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, esta entidad educativa se compromete a contratar un seguro de responsabilidad civil que cubra cualquier eventualidad que pudiera surgir durante el desarrollo de la estancia en el centro de prácticas.

Esta póliza de responsabilidad civil de los profesionales en prácticas tendrá coberturas amplias y quedará suscrita de forma previa al inicio del periodo de la capacitación práctica. De esta forma el profesional no tendrá que preocuparse en caso de tener que afrontar una situación inesperada y estará cubierto hasta que termine el programa práctico en el centro.

Condiciones Generales de la Capacitación Práctica

Las condiciones generales del acuerdo de prácticas para el programa serán las siguientes:

1. TUTORÍA: durante la Capacitación Práctica el alumno tendrá asignados dos tutores que le acompañarán durante todo el proceso, resolviendo las dudas y cuestiones que pudieran surgir. Por un lado, habrá un tutor profesional perteneciente al centro de prácticas que tendrá como fin orientar y apoyar al alumno en todo momento. Por otro lado, también tendrá asignado un tutor académico, cuya misión será la de coordinar y ayudar al alumno durante todo el proceso resolviendo dudas y facilitando todo aquello que pudiera necesitar. De este modo, el profesional estará acompañado en todo momento y podrá consultar las dudas que le surjan, tanto de índole práctica como académica.

2. DURACIÓN: el programa de prácticas tendrá una duración de tres semanas continuadas de formación práctica, distribuidas en jornadas de 8 horas y cinco días a la semana. Los días de asistencia y el horario serán responsabilidad del centro, informando al profesional debidamente y de forma previa, con suficiente tiempo de antelación para favorecer su organización.

3. INASISTENCIA: en caso de no presentarse el día del inicio de la Capacitación Práctica, el alumno perderá el derecho a la misma sin posibilidad de reembolso o cambio de fechas. La ausencia durante más de dos días a las prácticas sin causa justificada/médica, supondrá la renuncia de las prácticas y, por tanto, su finalización automática. Cualquier problema que aparezca durante el transcurso de la estancia se tendrá que informar debidamente y de forma urgente al tutor académico.

4. CERTIFICACIÓN: el alumno que supere la Capacitación Práctica recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

5. RELACIÓN LABORAL: la Capacitación Práctica no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

6. ESTUDIOS PREVIOS: algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización de la Capacitación Práctica. En estos casos, será necesario presentarlo al departamento de prácticas de TECH para que se pueda confirmar la asignación del centro elegido.

7. NO INCLUYE: la Capacitación Práctica no incluirá ningún elemento no descrito en las presentes condiciones. Por tanto, no incluye alojamiento, transporte hasta la ciudad donde se realicen las prácticas, visados o cualquier otra prestación no descrita.

No obstante, el alumno podrá consultar con su tutor académico cualquier duda o recomendación al respecto. Este le brindará toda la información que fuera necesaria para facilitarle los trámites.

07

Titulación

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Capacitación Práctica en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (***boletín oficial***). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Capacitación Práctica en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo**

Duración: **3 semanas**

Asistencia: **de lunes a viernes, turnos de 8 horas consecutivas**

Créditos: **4 ECTS**

tech global university

D/Dña _____, con documento de identificación _____ ha superado con éxito y obtenido el título de:

Capacitación Práctica en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo

Se trata de un título propio de 120 horas de duración equivalente a 4 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH Global University es una universidad reconocida oficialmente por el Gobierno de Andorra el 31 de enero de 2024, que pertenece al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).

En Andorra la Vella, a 28 de febrero de 2024

Dr. Pedro Navarro Illana
Rector

Universidad Online Oficial de la NBA

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

tech global university

Capacitación Práctica

Entrenamiento de Fuerza
para el Rendimiento Deportivo

Capacitación Práctica
Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo

Avalado por la NBA

tech global university