

Maestría

Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo

Nº de RVOE: 20231277

RVOE

EDUCACIÓN SUPERIOR

tech
universidad



Nº de RVOE: 20231277

Maestría

Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo

Idioma: Español

Modalidad: 100% en línea

Duración: 20 meses

Fecha acuerdo RVOE: 11/05/2023

Acceso web: www.techtitute.com/mx/ciencias-del-deporte/master/master-entrenamiento-fuerza-rendimiento-deportivo

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Plan de estudios

pág. 8

03

Objetivos

pág. 26

04

Competencias

pág. 30

05

¿Por qué nuestro programa?

pág. 34

06

Salidas profesionales

pág. 38

07

Idiomas gratuitos

pág. 42

08

Metodología de estudio

pág. 46

09

Dirección del curso

pág. 56

10

Requisitos de acceso y
proceso de admisión

pág. 62

11

Titulación

pág. 66

01

Presentación

Desde la Halterofilia, el Rugby, el Fútbol americano y el lanzamiento de peso son solo algunos ejemplos de disciplinas deportivas que requieren de un gran dominio de la técnica y del entrenamiento enfocado al desarrollo de la Fuerza. Una demanda física específica que precisa de programas adecuados y adaptados a cada disciplina. Asimismo, trabajar de manera efectiva esta capacidad evitará la aparición de lesiones, un aspecto crucial para todo atleta de Alto Rendimiento. Por esta razón, TECH ha diseñado esta titulación que ofrece al egresado un aprendizaje de primer nivel, llevándolo a progresar como preparador físico de deportistas de Alto Rendimiento. Todo, además, a través de una metodología 100% online, que permite al alumnado autogestionar su tiempo de estudio y acceder al contenido multimedia más innovador.





“

Conviértete en el mejor entrenador deportivo con una Maestría que te aporta el aprendizaje más avanzado en Entrenamiento de Fuerza”

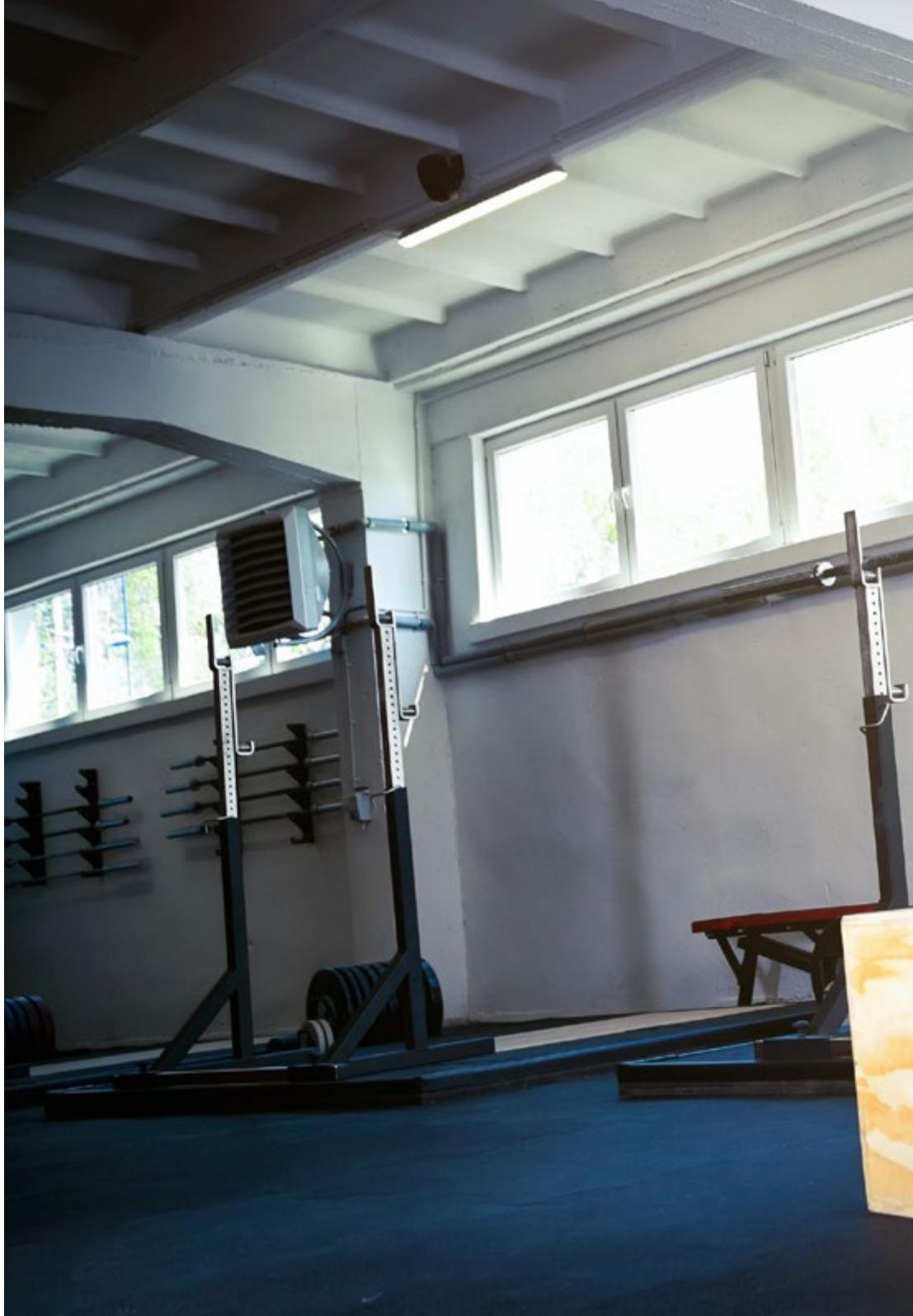
Ya sea el trabajo de la Fuerza explosiva, de resistencia, relativa o absoluta, desarrollar dicha capacidad de forma óptima en deportistas de élite es clave en la consecución de sus éxitos. Así, es muy frecuente asociar este tipo de entrenamiento a disciplinas como la Halterofilia, levantamiento de pesas o lucha olímpica. Si bien es cierto, cada modalidad deportiva y atleta requerirá de un trabajo en mayor o menor medida de esta capacidad.

Por esta razón, es esencial que los profesionales de las Ciencias del Deporte y Actividad Física posean un conocimiento avanzado en este campo, tanto de la técnica, la metodología de desarrollo y todo lo que concierne a esta habilidad. Así, nace esta Maestría con RVOE diseñada por TECH para proporcionar al egresado el aprendizaje más actual y efectivo en este campo.

Se trata de un programa que presenta al alumnado la información más rigurosa, sustentada en la evidencia científica más reciente. De esta forma, podrá integrar en su desempeño profesional diario los últimos avances en Entrenamiento de Fuerza y adaptarlo a cada deportista. Para ello, dispone de multitud de recursos pedagógicos basados en vídeo resúmenes de cada tema, vídeos en detalle con los que obtendrá una enseñanza mucho más dinámica.

Además, podrá extender aún más el temario gracias a las lecturas especializadas y los casos de estudio facilitados por el equipo docente con elevadas competencias que ha elaborado el temario de este programa. Asimismo, esta titulación adquiere aún mayor atractivo con el método Relearning. Un sistema, consistente en la reiteración continua de los conceptos más determinantes, a lo largo del itinerario académico. De esta forma, el alumno conseguirá reducir las horas de estudio.

Sin duda, una oportunidad única de progresión profesional mediante una opción académica inigualable. Y es que, sin presencialidad, ni clases con horarios pautados, el egresado tendrá una mayor libertad para autogestionar su tiempo de estudio y conciliar sus actividades diarias con una propuesta universitaria vanguardista.





TECH brinda la oportunidad de obtener la Maestría en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo en un formato 100% en línea, con titulación directa y un programa diseñado para aprovechar cada tarea en la adquisición de competencias para desempeñar un papel relevante en la empresa. Pero, además, con este programa, el estudiante tendrá acceso al estudio de idiomas extranjeros y formación continuada de modo que pueda potenciar su etapa de estudio y logre una ventaja competitiva con los egresados de otras universidades menos orientadas al mercado laboral.

Un camino creado para conseguir un cambio positivo a nivel profesional, relacionándose con los mejores y formando parte de la nueva generación de futuros entrenador físico capaces de desarrollar su labor en cualquier lugar del mundo.

“

Los casos de estudio facilitado por el excelente equipo docente especializado te permitirán integrar la metodología de Entrenamiento de Fuerza óptima”

02

Plan de estudios

El temario de esta Maestría ha sido diseñado por un excelente equipo de profesionales con una acumulada experiencia en la realización de entrenamientos de Fuerza para deportistas de Alto Rendimiento. Un bagaje que queda reflejado en el contenido de esta titulación y en los numerosos materiales adicionales que proporciona. Una oportunidad de obtener un aprendizaje intensivo de la mano de auténticos expertos en el sector de la Actividad Física y el Deporte.



“

*Accede, cuando y donde desees
a la extensa Biblioteca Virtual
de esta Maestría 100% online”*

TECH facilita en este programa una metodología que apuesta en su totalidad por la modalidad pedagógica online. De esta forma, el alumnado tendrá completa libertad para acceder al temario, cuando y donde desee. Y es que, al no tener horarios concertados, existe una autogestión de estudio que otros sistemas de enseñanza no ofrece. Una experiencia académica única que se desarrolla a lo largo de 20 meses y basado en la información más actual y exhaustiva sobre el Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo.

Así, durante los 10 módulos del programa, el estudiante analizará la relación existente entre la Fuerza y las habilidades del movimiento, comprenderá los distintos componentes que se interrelacionan en el entrenamiento de Fuerza y su aplicación en deportes de situación o la planificación de ejercicios, entre otros aspectos. Una oportunidad única de progresión profesional que tan solo ofrece TECH, la universidad digital más grande del mundo.



Con el método Relearning conseguirás afianzar los conceptos de forma sencilla y disminuir las horas de memorización”

Módulo 1	Fisiología del ejercicio y actividad física
Módulo 2	Entrenamiento de Fuerza para la mejora de las habilidades de movimiento
Módulo 3	Entrenamiento de la Fuerza bajo el paradigma de los sistemas dinámicos complejos
Módulo 4	Prescripción y programación del Entrenamiento de Fuerza
Módulo 5	Metodología del Entrenamiento de la Fuerza
Módulo 6	Teoría del Entrenamiento de Fuerza y bases para el entrenamiento estructural
Módulo 7	Entrenamiento de la Fuerza para la mejora de la velocidad
Módulo 8	Evaluación del Rendimiento Deportivo en el Entrenamiento de la Fuerza
Módulo 9	Entrenamiento de Fuerza en los deportes de situación
Módulo 10	Entrenamiento en los deportes de media y larga duración



Dónde, cuándo y cómo se imparte

Esta Maestría se ofrece 100% en línea, por lo que alumno podrá cursarla desde cualquier sitio, haciendo uso de una computadora, una tableta o simplemente mediante su smartphone.

Además, podrá acceder a los contenidos tanto online como offline. Para hacerlo offline bastará con descargarse los contenidos de los temas elegidos, en el dispositivo y abordarlos sin necesidad de estar conectado a internet.

El alumno podrá cursar la Maestría a través de sus 10 módulos, de forma autodirigida y asincrónica. Adaptamos el formato y la metodología para aprovechar al máximo el tiempo y lograr un aprendizaje a medida de las necesidades del alumno.



Planifica con total garantía de éxito los programas de entrenamiento más efectivos para deportistas dedicados al levantamiento de peso"

Módulo 1. Fisiología del ejercicio y actividad física

- 1.1 Termodinámica y Bioenergética
 - 1.1.1 Definición
 - 1.1.2. Conceptos generales
 - 1.1.2.1. Química orgánica
 - 1.1.2.2. Grupos Funcionales
 - 1.1.2.3. Enzimas
 - 1.1.2.4. Coenzimas
 - 1.1.2.5. Ácidos y Bases
 - 1.1.2.6. Potencial Hidrógeno (PH)
- 1.2. Sistemas Energéticos
 - 1.2.1. Conceptos Generales
 - 1.2.1.1. Capacidad y Potencia
 - 1.2.1.2. Procesos Citoplasmáticos vs Mitocondriales
 - 1.2.2. Metabolismo de los Fosfágenos
 - 1.2.2.1. Trifosfato de adenosina- fosfocreatina (ATP – PC)
 - 1.2.2.2. Vía De Las Pentosas
 - 1.2.2.3. Metabolismo de los Nucleótidos
 - 1.2.3. Metabolismo de los Carbohidratos
 - 1.2.3.1. Glucólisis
 - 1.2.3.2. Glucogenogénesis
 - 1.2.3.3. Glucogenólisis
 - 1.2.3.4. Gluconeogénesis
 - 1.2.4. Metabolismo de los Lípidos
 - 1.2.4.1. Lípidos bioactivos
 - 1.2.4.2. Lipólisis
 - 1.2.4.3. Betaoxidación
 - 1.2.4.4. De Novo Lipogénesis
- 1.2.5. Fosforilación Oxidativa
 - 1.2.5.1. Descarboxilación Oxidativa del Pirtuvato
 - 1.2.5.2. Ciclo de Krebbs
 - 1.2.5.3. Cadena de Transporte de electrones
 - 1.2.5.4. Especies reactivas de oxígeno (ROS)
 - 1.2.5.5. Interferencia Mitocondrial
- 1.3. Vías De Señalización
 - 1.3.1. Segundos Mensajeros
 - 1.3.2. Hormonas Esteroideas
 - 1.3.3. Proteína Quinasa Activada por Adenosin Monofosfato (AMPK)
 - 1.3.4. Nicotinamida adenina dinucleótido (NAD+)
 - 1.3.5. Coactivador PGC1
- 1.4. Músculo Esquelético
 - 1.4.1. Estructura y Función
 - 1.4.2. Fibras
 - 1.4.3. Inervación
 - 1.4.4. Citoarquitectura muscular
 - 1.4.5. Síntesis y Degradación de Proteínas
 - 1.4.6. Diana de rapamicina en células de mamífero (mTOR)
- 1.5. Adaptaciones Neuromusculares
 - 1.5.1. Reclutamiento De Unidades motoras
 - 1.5.2. Sincronización
 - 1.5.3. Drive Neural
 - 1.5.4. Órgano Tendinoso de Golgi y Huso Neuromuscular
- 1.6. Adaptaciones Estructurales
 - 1.6.1. Hipertrofia
 - 1.6.2. Mecano traducción de Señales
 - 1.6.3. Estrés metabólico
 - 1.6.4. Daño Muscular e inflamación
 - 1.6.5. Cambios en la Arquitectura Muscular

- 1.7. Fatiga
 - 1.7.1. Fatiga Central
 - 1.7.2. Fatiga Periférica
 - 1.7.3. Variabilidad de frecuencia cardíaca (HRV)
 - 1.7.4. Modelo Bioenergética
 - 1.7.5. Modelo Cardiovascular
 - 1.7.6. Modelo Termo regulatorio
 - 1.7.7. Modelo Psicológico
 - 1.7.8. Modelo Del Gobernador Centro
- 1.8. Consumo Máximo de Oxígeno
 - 1.8.1. Definición
 - 1.8.2. Evaluación
 - 1.8.3. Cinética del factor de medida VO2
 - 1.8.4. Velocidad Aeróbica Máxima (VAM)
 - 1.8.5. Economía de Carrera
- 1.9. Umbrales
 - 1.9.1. Lactato y Umbral Ventilatorio
 - 1.9.2. Máximo estado estable del lactato (MLSS)
 - 1.9.3. Potencia Crítica
 - 1.9.4. Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) y Entrenamiento de baja intensidad (LIT)
 - 1.9.5. Reserva Anaeróbica De Velocidad
- 1.10. Condiciones Fisiológicas Extremas
 - 1.10.1. Altura
 - 1.10.2. Temperatura
 - 1.10.3. Buceo

Módulo 2. Entrenamiento de Fuerza para la mejora de las habilidades de movimiento

- 2.1. La fuerza en el desarrollo de las habilidades
 - 2.1.1. Importancia de la fuerza en el desarrollo de las habilidades
 - 2.1.2. Beneficios del entrenamiento de la fuerza orientado a las habilidades
 - 2.1.3. Tipos de fuerza presentes en las habilidades
 - 2.1.4. Medios de entrenamiento necesarios para el desarrollo de la fuerza en las habilidades
- 2.2. Habilidades en los deportes de conjunto
 - 2.2.1. Conceptos generales
 - 2.2.2. Habilidades en el desarrollo de la performance
 - 2.2.3. Clasificación de las habilidades
 - 2.2.3.1. Habilidades locomotoras
 - 2.2.3.2. Habilidades manipulativas
- 2.3. Agilidad y desplazamientos
 - 2.3.1. Conceptos básicos
 - 2.3.2. Importancia en los deportes
 - 2.3.3. Componentes de la agilidad
 - 2.3.3.1. Clasificación de las habilidades de movimiento
 - 2.3.3.2. Factores físicos: Fuerza
 - 2.3.3.3. Factores antropométricos
 - 2.3.3.4. Componentes perceptivo-cognitivos
- 2.4. Postura
 - 2.4.1. Importancia de la postura en las habilidades
 - 2.4.2. Postura y movilidad
 - 2.4.3. Postura y centro
 - 2.4.4. Postura y centro de presión
 - 2.4.5. Análisis biomecánico de una postura eficiente
 - 2.4.6. Recursos metodológicos

- 2.5. Habilidades lineales
 - 2.5.1. Características de las habilidades lineales
 - 2.5.1.1. Principales planos y vectores
 - 2.5.2. Clasificación
 - 2.5.2.1. Partida, freno y desaceleración
 - 2.5.2.1.1. Definiciones y contexto de uso
 - 2.5.2.1.2. Análisis biomecánico
 - 2.5.2.1.3. Recursos metodológicos
 - 2.5.2.2. Aceleración
 - 2.5.2.2.1. Definiciones y contexto de uso
 - 2.5.2.2.2. Análisis biomecánico
 - 2.5.2.2.3. Recursos metodológicos
 - 2.5.2.3. Reverso
 - 2.5.2.3.1. Definiciones y contexto de uso
 - 2.5.2.3.2. Análisis biomecánico
 - 2.5.2.3.3. Recursos metodológicos
- 2.6. Habilidades multidireccionales: Paso lateral
 - 2.6.1. Clasificación de las habilidades multidireccionales
 - 2.6.2. Paso lateral: Definiciones y contexto de uso
 - 2.6.3. Análisis biomecánico
 - 2.6.4. Recursos metodológicos
- 2.7. Habilidades multidireccionales: Cambio de dirección
 - 2.7.1. Cambio de dirección
 - 2.7.2. Movimiento de transición
 - 2.7.3. Definiciones y contexto de uso
 - 2.7.4. Análisis biomecánico
 - 2.7.5. Recursos metodológicos
- 2.8. Habilidades de salto I
 - 2.8.1. Importancia del salto en las habilidades

- 2.8.2. Conceptos básicos
 - 2.8.2.1. Biomecánica de los saltos
 - 2.8.2.2. El ciclo de estiramiento y acortamiento (CEA)
 - 2.8.2.3. Rigidez muscular
- 2.8.3. Clasificación de los saltos
- 2.8.4. Recursos metodológicos
- 2.9. Habilidades de salto II
 - 2.9.1. Metodologías
 - 2.9.2. Aceleración y saltos
 - 2.9.3. Paso lateral y saltos
 - 2.9.4. Cambio de dirección y saltos
 - 2.9.5. Recursos metodológicos
- 2.10. Variables de la programación
 - 2.10.1. Conceptos
 - 2.10.2. Tipos de variables
 - 2.10.3. Características

Módulo 3. Entrenamiento de la Fuerza bajo el paradigma de los sistemas dinámicos complejos

- 3.1. Introducción a los Sistemas Dinámicos Complejos
 - 3.1.1. Los modelos aplicados a la preparación física
 - 3.1.2. La determinación de Interacciones positivas y negativas
 - 3.1.3. La incertidumbre en los Sistemas Dinámicos Complejos
- 3.2. El control motor y su rol en el rendimiento
 - 3.2.1. Introducción a las teorías del control motor
 - 3.2.2. Movimiento y función
 - 3.2.3. El Aprendizaje motor
 - 3.2.4. El control motor aplicado a la teoría de los sistemas



- 3.3 Los procesos de comunicación en la teoría de los sistemas
 - 3.3.1. Del mensaje al movimiento
 - 3.3.1.1. El proceso de comunicación eficiente
 - 3.3.1.2. Las etapas del aprendizaje
 - 3.3.1.3. El rol de la comunicación y el desarrollo deportivo en edades tempranas. 3.2. Principio Visual, Auditivo y Kinestésico – Táctil (V.A.K.T)
 - 3.3.3. El conocimiento del rendimiento vs el conocimiento del resultado
 - 3.3.4. La realimentación verbal en las interacciones del sistema
- 3.4. La fuerza como condición fundamental
 - 3.4.1. El entrenamiento de la fuerza en los deportes de conjunto
 - 3.4.2. Las manifestaciones de la fuerza dentro del sistema
 - 3.4.3. El continuum fuerza-velocidad. Revisión sistémica
- 3.5. Los Sistemas Dinámicos Complejos y los métodos de entrenamiento
 - 3.5.1. La periodización. Revisión histórica
 - 3.5.1.1. La periodización tradicional
 - 3.5.1.2. La periodización contemporánea
 - 3.5.2. Análisis de los modelos de periodización en los sistemas de entrenamiento
 - 3.5.3. Evolución de los métodos de entrenamiento de la fuerza
- 3.6. La fuerza y la divergencia motriz
 - 3.6.1. El desarrollo de la fuerza en edades tempranas
 - 3.6.2. Las manifestaciones de la fuerza en edades infanto-juveniles
 - 3.6.3. La programación eficiente en edades juveniles
- 3.7. El rol de la toma de decisión en los Sistemas Dinámicos Complejos
 - 3.7.1. El proceso de la toma de decisión
 - 3.7.2. El momento decisional
 - 3.7.3. El desarrollo de la toma de decisión
 - 3.7.4. Programación del entrenamiento en base a la toma de decisión
- 3.8. Las capacidades perceptivas en los deportes
 - 3.8.1. Las capacidades visuales
 - 3.8.1.1. El reconocimiento visual
 - 3.8.1.2. La visión central y periférica
 - 3.8.2. La experiencia motriz
 - 3.8.3. El foco atencional
 - 3.8.4. El componente táctico

- 3.9. Visión sistémica de la programación
 - 3.9.1. La influencia de la identidad en la programación
 - 3.9.2. El sistema como camino al desarrollo a largo plazo
 - 3.9.3. Programas de desarrollo a largo plazo
- 3.10. Programación global: Del Sistema a la necesidad
 - 3.10.1. Diseño de programas
 - 3.10.2. Taller práctico de evaluación del sistema
 - 3.10.3. Programación de sistema

Módulo 4. Prescripción y programación del Entrenamiento de Fuerza

- 4.1. Introducción y definición de conceptos
 - 4.1.1. Conceptos generales
 - 4.1.2. Planificación, periodización, prescripción
 - 4.1.3. Cualidades, métodos, objetivos
 - 4.1.4. Complejidad, riesgo e incertidumbre
 - 4.1.5. Pares complementarios
- 4.2. Ejercicios
 - 4.2.1. General vs Específico
 - 4.2.2. Simples vs Complejos
 - 4.2.3. Empuje vs Balísticos
 - 4.2.4. Cinética y Cinemática
 - 4.2.5. Patrones Básicos
 - 4.2.6. Orden, Énfasis, Importancia
- 4.3. Variables De programación
 - 4.3.1. Intensidad
 - 4.3.2. Esfuerzo
 - 4.3.3. Intensión
 - 4.3.4. Volumen
 - 4.3.5. Densidad
 - 4.3.6. Carga
 - 4.3.7. Dosis
- 4.4. Estructuras De Periodización
 - 4.4.1. Microciclo
 - 4.4.2. Mesociclo
 - 4.4.3. Macrociclo
 - 4.4.4. Ciclos Olímpicos
- 4.5. Estructuras De La Sesión
 - 4.5.1. Hemisferios
 - 4.5.2. Partidas
 - 4.5.3. Rutinas Weider
 - 4.5.4. Patrones
 - 4.5.5. Músculos
- 4.6. Prescripción
 - 4.6.1. Tablas Carga-Esfuerzo
 - 4.6.2. Basado en porcentaje
 - 4.6.3. Basado en Variables Subjetivas
 - 4.6.4. Basado en Velocidad (VBT)
 - 4.6.5. Otros
- 4.7. Predicción y Monitoreo
 - 4.7.1. Entrenamiento Basado en La Velocidad
 - 4.7.2. Zonas de Repeticiones
 - 4.7.3. Zonas de Cargas
 - 4.7.4. Tiempo y Repeticiones
- 4.8. Planificación
 - 4.8.1. Esquemas de Series – Repeticiones
 - 4.8.1.1. Altas planicies
 - 4.8.1.2. Paso
 - 4.8.1.3. Olas
 - 4.8.1.4. Escaleras
 - 4.8.1.5. Pirámides
 - 4.8.1.6. Ligero-pesado
 - 4.8.1.7. Entrenamiento con intervalos
 - 4.8.1.8. Descanso-pausa

- 4.8.2. Planificación Vertical
- 4.8.3. Planificación Horizontal
- 4.8.4. Clasificaciones y modelos
 - 4.8.4.1. Constante
 - 4.8.4.2. Lineal
 - 4.8.4.3. Lineal Reversa
 - 4.8.4.4. Bloques
 - 4.8.4.5. Acumulación
 - 4.8.4.6. Ondulante
 - 4.8.4.7. Ondulante Reversa
 - 4.8.4.8. Volumen-Intensidad
- 4.9. Adaptación
 - 4.9.1. Modelo Dosis-Respuesta
 - 4.9.2. Robusto-Óptimo
 - 4.9.3. Fitness – Fatiga
 - 4.9.4. Micro dosis
- 4.10. Evaluaciones y Ajustes
 - 4.10.1. Carga Autorregulada
 - 4.10.2. Ajustes basados en Entrenamiento basado en la velocidad (VBT)
 - 4.10.3. Basados en Repeticiones en reserva (RIR) y Escala de esfuerzo percibido (RPE)
 - 4.10.4. Basados en Porcentajes
 - 4.10.5. Vía Negativa

Módulo 5. Metodología del Entrenamiento de la Fuerza

- 5.1. Métodos de Entrenamiento Provenientes del levantamiento de potencia
 - 5.1.1. Isométricos Funcionales
 - 5.1.2. Repeticiones Forzadas
 - 5.1.3. Excéntricos en ejercicios de competición
 - 5.1.4. Características principales de los métodos más utilizados en el levantamiento de potencia
- 5.2. Métodos de Entrenamiento Provenientes de la Halterofilia
 - 5.2.1. Método Búlgaro
 - 5.2.2. Método Ruso
 - 5.2.3. Origen de las metodologías populares en la escuela del levantamiento Olímpico
 - 5.2.4. Diferencias entre la concepción búlgara y rusa
- 5.3. Métodos de Zatiorsky
 - 5.3.1. Método de Esfuerzos Máximos (EM)
 - 5.3.2. Método de esfuerzos Repetidos (ER)
 - 5.3.3. Método de Esfuerzos Dinámicos (ED)
 - 5.3.4. Componentes de la carga y Características Principales de los Métodos de Zatsiorsky
 - 5.3.5. Interpretación y diferencias de variables mecánicas (Fuerza, potencia y velocidad) puestas de manifiesto entre esfuerzos máximos, esfuerzos repetidos, esfuerzos dinámicos y su respuesta interna (PSE)
- 5.4. Métodos Piramidales
 - 5.4.1. Clásica Ascendente
 - 5.4.2. Clásica Descendente
 - 5.4.3. Doble
 - 5.4.4. Pirámide sesgada
 - 5.4.5. Pirámide Truncada
 - 5.4.6. Pirámide Plana o Estable
 - 5.4.7. Componentes de la carga (volumen e intensidad) de las diferentes propuestas del método Piramidal
- 5.5. Métodos de Entrenamiento Provenientes del Culturismo y la Musculación
 - 5.5.1. Superseries
 - 5.5.2. Triseries
 - 5.5.3. Series Compuestas
 - 5.5.4. Series Gigantes
 - 5.5.5. Series Congestionantes
 - 5.5.6. Carga ondulada (Oleaje)
 - 5.5.7. Entrenamiento anti-catabólico (ACT)

- 5.5.8. Aumento de masa muscular
- 5.5.9. Intervalos
- 5.5.10. 10x10 Satziorsky
- 5.5.11. Entrenamiento de alta intensidad
- 5.5.12. Escalera
- 5.5.13. Características y componentes de carga de las diferentes propuestas metodológicas de los sistemas de entrenamiento que provienen del culturismo y la musculación
- 5.6. Métodos Provenientes del Entrenamiento Deportivo
 - 5.6.1. Pliometría
 - 5.6.2. Entrenamiento de circuito
 - 5.6.3. Entrenamiento con intervalos
 - 5.6.4. Contraste
 - 5.6.5. Principales características de los métodos de entrenamiento de la fuerza provenientes del entrenamiento deportivo
- 5.7. Métodos Provenientes del Entrenamiento No convencional y del CROSSFIT5
 - 5.7.1. En un minuto por minuto (EMOM)
 - 5.7.2. Método Tabata
 - 5.7.3. Tantas repeticiones como sea posible (AMRAP)
 - 5.7.4. Por tiempo
 - 5.7.5. Principales características de los métodos de entrenamiento de la fuerza provenientes del entrenamiento Crossfit
- 5.8. Entrenamiento Basado en la Velocidad (VBT)
 - 5.8.1. Fundamentación Teórica
 - 5.8.2. Consideraciones practicas
 - 5.8.3. Datos Propios
- 5.9. El Método Isométrico
 - 5.9.1. Generalidades
 - 5.9.2. Conceptos y fundamentos fisiológicos de los esfuerzos isométricos
 - 5.9.3. Propuesta de Yuri Verkhoshanski
- 5.10. Metodología de repetir la capacidad de potencia (RPA) por Alex Natera
 - 5.10.1. Fundamentos Teóricos
 - 5.10.2. Aplicaciones Prácticas
 - 5.10.3. Datos publicados vs Datos Propios



- 5.11. Metodología de entrenamiento propuesta por Fran Bosch
 - 5.11.1. Fundamentos Teóricos
 - 5.11.2. Aplicaciones Prácticas
 - 5.11.3. Datos publicados vs Datos Propios
- 5.12. Metodología Trifásica de Cal Dietz y Matt Van Dyke
 - 5.12.1. Introducción
 - 5.12.2. Fundamentos Teóricos
 - 5.12.3. Aplicaciones Prácticas
- 5.13. Nuevas tendencias en el entrenamiento Excéntrico cuasi Isométrico
 - 5.13.1. Argumentos neurofisiológicos
 - 5.13.2. Análisis de las respuestas mecánicas mediante empleo de transductores de posición
 - 5.13.3. Plataformas de fuerza para cada propuesta de entrenamiento de la fuerza

Módulo 6. Teoría del Entrenamiento de Fuerza y bases para el entrenamiento estructural

- 6.1. Fuerza, su conceptualización y terminología
 - 6.1.1. La Fuerza desde la Mecánica
 - 6.1.2. La Fuerza desde la Fisiología
 - 6.1.3. Concepto Déficit de Fuerza
 - 6.1.4. Concepto de Fuerza Aplicada
 - 6.1.5. Concepto de Fuerza Útil
 - 6.1.6. Terminología en el entrenamiento de la fuerza
 - 6.1.6.1. Fuerza Máxima
 - 6.1.6.2. Fuerza explosiva
 - 6.1.6.3. Fuerza Elástico explosiva
 - 6.1.6.4. Fuerza reflejo elástico explosiva
 - 6.1.6.5. Fuerza balística
 - 6.1.6.6. Fuerza rápida
 - 6.1.6.7. Potencia explosiva
 - 6.1.6.8. Fuerza velocidad
 - 6.1.6.9. Fuerza resistencia
- 6.2. Conceptos relacionados con la potencia I
 - 6.2.1. Definición de Potencia
 - 6.2.1.1. Aspectos conceptuales de la potencia
 - 6.2.1.2. Importancia de la Potencia en el contexto del rendimiento deportivo
 - 6.2.1.3. Aclaración de la terminología relacionada con la Potencia
 - 6.2.2. Factores que contribuyen a al desarrollo de la potencia máxima
 - 6.2.3. Aspectos estructurales que condicionan la producción de potencia
 - 6.2.3.1. Hipertrofia muscular
 - 6.2.3.2. Composición muscular
 - 6.2.3.3. Ratio entre sección transversal de fibras rápidas y lentas
 - 6.2.3.4. Longitud del musculo y su efecto sobre la contracción muscular
 - 6.2.3.5. Cantidad y características de los componentes elásticos
 - 6.2.4. Aspectos neurales que condicionan la producción de potencia
 - 6.2.4.1. Potencial de acción
 - 6.2.4.2. Velocidad de reclutamiento de las unidades motoras
 - 6.2.4.3. Coordinación intramuscular
 - 6.2.4.4. Coordinación intermuscular
 - 6.2.4.5. Estado muscular previo (PAP)
 - 6.2.4.6. Mecanismos reflejos neuromusculares y su incidencia
- 6.3. Conceptos relacionados a la potencia II
 - 6.3.1. Aspectos teóricos para comprender la curva fuerza – tiempo
 - 6.3.1.1. Impulso de fuerza
 - 6.3.1.2. Fases de la curva fuerza – tiempo
 - 6.3.1.3. Fase de aceleración de la curva fuerza – tiempo
 - 6.3.1.4. Zona de máxima aceleración de la curva fuerza – tiempo
 - 6.3.1.5. Fase de desaceleración de la curva fuerza – tiempo
 - 6.3.2. Aspectos teóricos para entender las curvas de potencia
 - 6.3.2.1. Curva potencia – tiempo
 - 6.3.2.2. Curva potencia – desplazamiento
 - 6.3.2.3. Carga optima de trabajo para el desarrollo de la máxima potencia

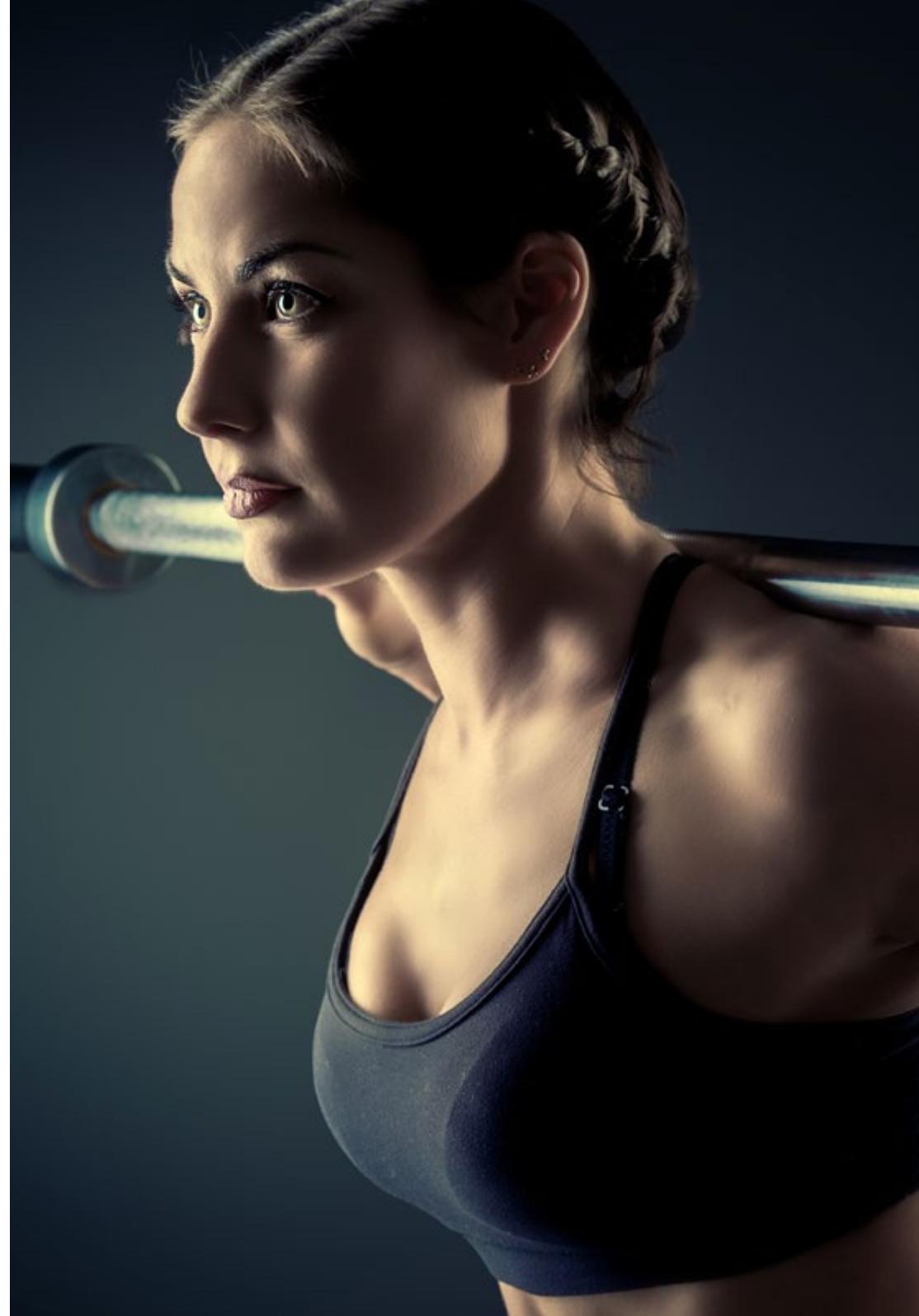
- 6.4. Relacionando conceptos de Fuerza y su vínculo con el Rendimiento deportivo
 - 6.4.1. Objetivo del entrenamiento de Fuerza
 - 6.4.2. Relación de la potencia con el ciclo o fase de entrenamiento
 - 6.4.3. Relación de la Fuerza Máxima y la Potencia
 - 6.4.4. Relación de la Potencia y la mejora del rendimiento deportivo
 - 6.4.5. Relación entre Fuerza y Rendimiento deportivo
 - 6.4.6. Relación entre la fuerza y la velocidad
 - 6.4.7. Relación entre la fuerza y el Salto
 - 6.4.8. Relación entre la fuerza y los cambios de dirección
 - 6.4.9. Relación entre la fuerza y otros aspectos del rendimiento deportivo
 - 6.4.9.1. Fuerza máximo y sus efectos del entrenamiento
- 6.5. Sistema Neuromuscular (Entrenamiento hipertrófico)
 - 6.5.1. Estructura y función
 - 6.5.2. Unidad motora
 - 6.5.3. Teoría del deslizamiento
 - 6.5.4. Tipos de fibra
 - 6.5.5. Tipos de contracción
- 6.6. Respuestas y sus adaptaciones del sistema Neuromuscular (Entrenamiento hipertrófico)
 - 6.6.1. Adaptaciones en el impulso nervioso
 - 6.6.2. Adaptaciones en la activación muscular
 - 6.6.3. Adaptaciones en la sincronización de unidades motoras
 - 6.6.4. Adaptaciones en la coactivación del antagonista
 - 6.6.5. Adaptaciones en los Dobletes
 - 6.6.6. Pre-activación muscular
 - 6.6.7. Rigidez muscular
 - 6.6.8. Reflejos
 - 6.6.9. Modelos internos de engramas motrices
 - 6.6.10. Tono muscular
 - 6.6.11. Velocidad del potencial de acción
- 6.7. Hipertrofia
 - 6.7.1. Introducción
 - 6.7.1.1. Hipertrofia paralela y en serie
 - 6.7.1.2. Hipertrofia Sarcoplasmática
 - 6.7.2. Células satélites
 - 6.7.3. Hiperplasia
- 6.8. Mecanismos que inducen la Hipertrofia
 - 6.8.1. Mecanismo inductor de la Hipertrofia: Tensión Mecánica
 - 6.8.2. Mecanismo inductor de la Hipertrofia: Estrés metabólico
 - 6.8.3. Mecanismo inductor de la Hipertrofia: Daño Muscular
- 6.9. Variables para la Programación del entrenamiento para la Hipertrofia
 - 6.9.1. Volumen
 - 6.9.2. Intensidad
 - 6.9.3. Frecuencia
 - 6.9.4. Carga
 - 6.9.5. Densidad
 - 6.9.6. Selección de ejercicios
 - 6.9.7. Orden en la ejecución de ejercicios
 - 6.9.8. Tipo de acción muscular
 - 6.9.9. Duración de los intervalos de descanso
 - 6.9.10. Duración de las repeticiones
 - 6.9.11. Rango del movimiento (ROM)
- 6.10. Principales factores que influyen en desarrollo hipertrófico a máximo nivel
 - 6.10.1. Genética
 - 6.10.2. Edad
 - 6.10.3. Sexo
 - 6.10.4. Estatus de entrenamiento

Módulo 7. Entrenamiento de la Fuerza para la mejora de la velocidad

- 7.1. Fuerza
 - 7.1.1. Definición
 - 7.1.2. Conceptos generales
 - 7.1.3. Manifestaciones de la Fuerza
 - 7.1.3.1. Factores determinantes de rendimiento
 - 7.1.3.2. Requerimientos de fuerza para la mejora de la resistencia máxima (sprint). Relación de las manifestaciones de fuerza
 - 7.1.3.3. Curva fuerza - velocidad
 - 7.1.3.4. Relación de la curva Fuerza-Velocidad y Potencia y su aplicación a las fases del rendimiento máximo
 - 7.1.3.5. Desarrollo de la fuerza muscular y la potencia
- 7.2. Dinámica y mecánica de la resistencia lineal (modelo de los 100mts)
 - 7.2.1. Análisis cinemático de la partida
 - 7.2.2. Dinámica y aplicación de fuerza durante la partida
 - 7.2.3. Análisis cinemático de la fase de aceleración
 - 7.2.4. Dinámica y aplicación de fuerza durante la aceleración
 - 7.2.5. Análisis cinemático de la carrera en velocidad máxima
 - 7.2.6. Dinámica y aplicación de fuerza durante la velocidad máxima
- 7.3. Análisis de la técnica de la aceleración y la velocidad Máxima en deportes de equipo
 - 7.3.1. Descripción de la técnica en deportes de equipo
 - 7.3.2. Comparación de la técnica de la carrera de velocidad en deportes de equipo vs pruebas atléticas
 - 7.3.3. Análisis de tiempo y movimiento de las manifestaciones de velocidad en deportes de equipo
- 7.4. Los ejercicios como medios básicos y especiales del desarrollo de la fuerza para la mejora del rendimiento máximo
 - 7.4.1. Patrones básicos de movimiento
 - 7.4.2. Descripción de los patrones con énfasis de los ejercicios de miembros inferiores
 - 7.4.2.1. Demanda mecánica de los ejercicios
 - 7.4.2.2. Ejercicios derivados del levantamiento olímpico de pesas
 - 7.4.2.3. Ejercicios balísticos
 - 7.4.3. Curva Fuerza-Velocidad de los ejercicios
 - 7.4.3.1. Vector de producción de fuerza
- 7.5. Métodos especiales de entrenamiento de la fuerza aplicados al rendimiento máximo
 - 7.5.1. Método de esfuerzos máximos
 - 7.5.2. Método de esfuerzos dinámicos
 - 7.5.3. Método de esfuerzos repetidos
 - 7.5.4. Método complex y contraste francés
 - 7.5.5. Entrenamiento basado en la velocidad
 - 7.5.6. Entrenamiento de la fuerza como medio de reducción de riesgo de lesión
- 7.6. Medios y métodos del entrenamiento de la fuerza para el desarrollo de la velocidad
 - 7.6.1. Medios y métodos del entrenamiento de la fuerza para el desarrollo de la fase de aceleración
 - 7.6.1.1. Relación de la fuerza con la aceleración
 - 7.6.1.2. Trineos y carreras contra resistencias
 - 7.6.1.3. Cuestas
 - 7.6.1.4. Saltabilidad
 - 7.6.1.4.1. Construcción del salto vertical
 - 7.6.1.4.2. Construcción del salto horizontal
 - 7.6.2. Medios y métodos para el entrenamiento de la velocidad máxima
 - 7.6.2.1. Pliometría
 - 7.6.2.1.1. Concepto del método de entrenamiento de choque
 - 7.6.2.1.2. Perspectiva histórica
 - 7.6.2.1.3. Metodología del método de entrenamiento de choque para la mejora de la velocidad
 - 7.6.3. Evidencias científicas
- 7.7. Medios y métodos del entrenamiento de la fuerza aplicado a la agilidad y el cambio de dirección
 - 7.7.1. Factores determinantes de la agilidad y el cambio de dirección
 - 7.7.2. Saltos multidireccionales
 - 7.7.3. Fuerza excéntrica
- 7.8. Evaluación y control del entrenamiento de la fuerza
 - 7.8.1. Perfil fuerza-velocidad
 - 7.8.2. Perfil Carga velocidad
 - 7.8.3. Cargas progresivas
- 7.9. Integración
 - 7.9.1. Generalidades
 - 7.9.2. Consideraciones
 - 7.9.3. Caso práctico

Módulo 8. Evaluación del rendimiento deportivo en el Entrenamiento de la Fuerza

- 8.1. Evaluación
 - 8.1.1. Conceptos generales sobre la evaluación, test y medición
 - 8.1.2. Características de los Test
 - 8.1.3. Tipos de test
 - 8.1.4. Objetivos de la Evaluación
- 8.2. Tecnología y evaluaciones Neuromusculares
 - 8.2.1. Alfombra de contactos
 - 8.2.2. Plataformas de Fuerza
 - 8.2.3. Celda de Carga
 - 8.2.4. Acelerómetros
 - 8.2.5. Transductores de Posición
 - 8.2.6. Aplicaciones de celulares para la evaluación neuromuscular
- 8.3. Test de Repeticiones Submáximas
 - 8.3.1. Protocolo para su evaluación
 - 8.3.2. Fórmulas de estimación validadas en los diferentes ejercicios de entrenamiento
 - 8.3.3. Respuestas Mecánicas y de Carga Interna durante un Test de Repeticiones Submáximas
- 8.4. Test Progresivos Incrementales Máximo (TPI_{max})
 - 8.4.1. Protocolo de Naclerio Y Figueroa 2004
 - 8.4.2. Respuestas Mecánicas (encoder lineal) y de Carga Interna (PSE) durante un TPI máx
 - 8.4.3. Determinación de la Zona Optima de entrenamiento de la Potencia
- 8.5. Test de Saltos Horizontales
 - 8.5.1. Evaluación sin uso de Tecnología
 - 8.5.2. Evaluación con uso de Tecnología (Encoder Horizontal y Plataforma de Fuerza)
- 8.6. Test de Saltos Verticales Simples
 - 8.6.1. Evaluación del Squat Jump (SJ)
 - 8.6.2. Evaluación del Countermovemeente Jump (CMJ)
 - 8.6.3. Evaluación de un Abalakov Salto ABK
 - 8.6.4. Evaluación de un Drop Jump (DJ)



- 8.7. Test de saltos verticales Repetidos (Rebound Jump)
 - 8.7.1. Test de saltos repetidos en 5 segundos
 - 8.7.2. Test de saltos repetidos en 15 segundos
 - 8.7.3. Test de saltos repetidos en 30 segundos
 - 8.7.4. Índice de Resistencia a la Fuerza Veloz (Bosco)
 - 8.7.5. Índice de Empeño Ejercido en el test de Rebound Jump
- 8.8. Respuestas mecánicas (Fuerza, Potencia y Velocidad/Tiempo) durante los test de saltos Simples y Repetidos
 - 8.8.1. Fuerza/tiempo en Saltos Simples y Repetidos
 - 8.8.2. Velocidad/Tiempo en Saltos Simples y Repetidos
 - 8.8.3. Potencia /Tiempo en Saltos Simples y Repetidos
- 8.9. Perfiles Fuerza/Velocidad en vectores verticales
 - 8.9.1. Fundamentación teórica en un Perfil F/V
 - 8.9.2. Protocolos de evaluación de Morín y Samozino
 - 8.9.3. Aplicaciones prácticas
 - 8.9.4. Valoración mediante alfombra de contactos, encoder lineal y plataforma de fuerzas
- 8.10. Test Isométricos
 - 8.10.1. Test McCall
 - 8.10.1.1. Protocolo de evaluación y valores registrados con plataforma de fuerzas
 - 8.10.2. Test de Tirón de medio muslo
 - 8.10.2.1. Protocolo de evaluación y valores registrados con plataforma de fuerzas

Módulo 9. Entrenamiento de Fuerza en los deportes de situación

- 9.1. Fundamentos básicos
 - 9.1.1. Adaptaciones funcionales y estructurales
 - 9.1.1.1. Adaptaciones Funcionales
 - 9.1.1.2. Relación de carga y pausa (densidad) como criterio de adaptación
 - 9.1.1.3. Fuerza como cualidad de base
 - 9.1.1.4. Mecanismos o indicadores para las adaptaciones estructurales
 - 9.1.1.5. Utilización, conceptualización de las adaptaciones musculares provocadas, como mecanismo adaptativo de la carga impuesta. (Tensión mecánica, Estrés metabólico, Daño muscular)
 - 9.1.2. Reclutamiento de unidades motoras
 - 9.1.2.1. Orden de Reclutamiento, mecanismos reguladores del sistema nervioso central, adaptaciones periféricas, adaptaciones centrales utilizando la tensión, velocidad o fatiga como herramienta de adaptación neural
 - 9.1.2.2. Orden de reclutamiento y fatiga durante esfuerzos máximos
 - 9.1.2.3. Orden de reclutamiento y fatiga durante esfuerzos sub-máximo
 - 9.1.2.4. Recuperación de fibrilar
- 9.2. Fundamentos específicos
 - 9.2.1. El movimiento como punto de partida
 - 9.2.2. Calidad de Movimiento como Objetivo General para el Control Motor, Patrón Motor y Programación motora
 - 9.2.3. Movimientos horizontales prioritarios
 - 9.2.3.1. Acelerar, Frenar, Cambio de Dirección con pierna de adentro y pierna de afuera, Velocidad Absoluta Máxima y/o SubMaxima. Técnica, corrección y aplicación en función de los movimientos específicos en competencia
 - 9.2.4. Movimientos verticales prioritarios
 - 9.2.4.1. Saltos, prueba Hops, Límites. Técnica, corrección y aplicación en función de los movimientos específicos en competencia
- 9.3. Medios Tecnológicos para la evaluación del entrenamiento de fuerza y control de carga externa
 - 9.3.1. Introducción a la tecnología y deporte

- 9.3.2. Tecnología para evaluación y control de entrenamiento de fuerza y potencia
 - 9.3.2.1. Encoder rotatorio (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
 - 9.3.2.2. Celda de cargas (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
 - 9.3.2.3. Plataforma de fuerzas (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
 - 9.3.2.4. Fococélulas eléctricas (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
 - 9.3.2.5. Alfombra de contacto (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
 - 9.3.2.6. Acelerómetro (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
 - 9.3.2.7. Aplicaciones para dispositivos móviles (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
- 9.3.3. Protocolos de intervención para evaluación y control del entrenamiento
- 9.4. Control de carga Interna
 - 9.4.1. Percepción subjetiva de la carga a través de la calificación del esfuerzo percibido
 - 9.4.1.1. Percepción subjetiva de la carga para estimar la carga relativa (% 1RM)
 - 9.4.2. Alcances
 - 9.4.2.1. Como control de ejercicio
 - 9.4.2.1.1. Repeticiones y PRE
 - 9.4.2.1.2. Repeticiones en reserva
 - 9.4.2.1.3. Escala de Velocidad
 - 9.4.2.2. Controlar efecto global de una sesión
 - 9.4.2.3. Como herr Zamienta de periodización
 - 9.4.2.3.1. Utilización (APRE) ejercicio de resistencia progresiva autorregulada, interpretación de los datos y su relación con la correcta dosificación de la carga en la sesión
 - 9.4.3. Escala de calidad de recuperación, interpretación y aplicación práctica en la sesión (TQR 0-10)
 - 9.4.4. Como herramienta en la práctica diaria
 - 9.4.5. Aplicación
 - 9.4.6. Recomendaciones
- 9.5. Medios para el entrenamiento de fuerza
 - 9.5.1. Rol del Medio en el diseño de un Método
 - 9.5.2. Medios al servicio de un método y en función de un objetivo central deportivo
 - 9.5.3. Tipos de Medios
 - 9.5.4. Patrones de movimiento y activaciones como eje central para la selección de Medios y la implementación de un Método
- 9.6. Construcción de un Método
 - 9.6.1. Definición del tipo de ejercicios
 - 9.6.1.1. Consigas transversales como guía del objetivo de movimiento
 - 9.6.2. Evolución de los ejercicios
 - 9.6.2.1. Modificación del componente rotacional y la cantidad de apoyos según plano de movimiento
 - 9.6.3. Organización de los ejercicios
 - 9.6.3.1. Relación con los movimientos horizontales y verticales prioritarios
- 9.7. Aplicación práctica de un Método (Programación)
 - 9.7.1. Aplicación lógica plan
 - 9.7.2. Aplicación de un Sesión grupal
 - 9.7.3. Programación individual en contexto grupal
 - 9.7.4. Fuerza en contexto aplicado al juego
 - 9.7.5. Propuesta de periodización
- 9.8. Unidad Temática Integradora I
 - 9.8.1. Construcción de entrenamiento para adaptaciones funcionales, estructurales y orden de reclutamiento
 - 9.8.2. Construcción de sistema de monitoreo y/o evaluación del entrenamiento
 - 9.8.3. Construcción de entrenamiento basada en el movimiento para la aplicación de los fundamentos, medios y control de carga externa e interna
- 9.9. Unidad Temática Integradora II
 - 9.9.1. Construcción de una sesión de entrenamiento grupal
 - 9.9.2. Construcción de una sesión de entrenamiento grupal en contexto aplicado al juego
 - 9.9.3. Construcción de una periodización de las cargas analíticas y específicas

Módulo 10. Entrenamiento en los deportes de media y larga duración

- 10.1. Fuerza
 - 10.1.1. Definición y concepto
 - 10.1.2. Medio continuo de las capacidades condicionales
 - 10.1.3. Requerimientos de fuerza para deportes de resistencia. Evidencia científica
 - 10.1.4. Manifestaciones de fuerza y su relación con las adaptaciones neuromusculares en deportes de resistencia
- 10.2. Evidencias científicas sobre las adaptaciones del entrenamiento de la fuerza y su influencia sobre las pruebas de resistencia de media y larga duración
 - 10.2.1. Adaptaciones neuromusculares
 - 10.2.2. Adaptaciones metabólicas y endócrinas
 - 10.2.3. Adaptaciones sobre la performance en pruebas específicas
- 10.3. Principio de correspondencia dinámica aplicada a los deportes de resistencia
 - 10.3.1. Análisis biomecánico de la producción de fuerza en diferentes gestos: carrera, ciclismo, natación, remo, esquí de fondo
 - 10.3.2. Parámetros de grupos musculares implicados y activación muscular
 - 10.3.3. Cinemática angular
 - 10.3.4. Ritmo y duración de la producción de fuerza
 - 10.3.5. Dinámica del esfuerzo
 - 10.3.6. Amplitud y dirección del movimiento
- 10.4. Entrenamiento concurrente de la fuerza y la resistencia
 - 10.4.1. Perspectiva Histórica
 - 10.4.2. Fenómeno de interferencia
 - 10.4.2.1. Aspectos moleculares
 - 10.4.2.2. Performance deportiva
 - 10.4.3. Efectos del entrenamiento de la fuerza sobre la resistencia
 - 10.4.4. Efectos del entrenamiento de la resistencia sobre las manifestaciones de fuerza
 - 10.4.5. Tipos y modos de organización de la carga y sus respuestas adaptativas
 - 10.4.6. Entrenamiento concurrente. Evidencias sobre diferentes deportes
- 10.5. Entrenamiento de la fuerza
 - 10.5.1. Medio y métodos para el desarrollo de la fuerza máxima
 - 10.5.2. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza explosiva
 - 10.5.3. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza reactiva
 - 10.5.4. Entrenamiento compensatorio y de reducción de riesgo de lesión
 - 10.5.5. Entrenamiento pliométrico y desarrollo de la saltabilidad como parte importante de la mejora de la economía de la carrera
- 10.6. Ejercicios y medios especiales del entrenamiento de la fuerza para deportes de resistencia de media y larga duración
 - 10.6.1. Patrones de movimientos
 - 10.6.2. Ejercicios básicos
 - 10.6.3. Ejercicios balísticos
 - 10.6.4. Ejercicios dinámicos
 - 10.6.5. Ejercicios de fuerza resistida y asistida
 - 10.6.6. Ejercicios de Core
- 10.7. Programación del entrenamiento de la fuerza en función de la estructura del microciclo
 - 10.7.1. Selección y orden de los ejercicios
 - 10.7.2. Frecuencia semanal de entrenamiento de la fuerza
 - 10.7.3. Volumen e intensidad según objetivo
 - 10.7.4. Tiempos de recuperación
- 10.8. Entrenamiento de la fuerza orientado a diferentes disciplinas cíclicas
 - 10.8.1. Entrenamiento de la fuerza para corredores de medio fondo y fondo
 - 10.8.2. Entrenamiento de la fuerza orientado al ciclismo
 - 10.8.3. Entrenamiento de la fuerza orientado a la natación
 - 10.8.4. Entrenamiento de la fuerza orientada al remo
 - 10.8.5. Entrenamiento de la fuerza orientada al esquí de fondo
- 10.9. Control del proceso de entrenamiento
 - 10.9.1. Generalidades
 - 10.9.2. Perfil de carga velocidad
 - 10.9.3. Prueba de carga progresiva

03

Objetivos

TECH ha diseñado esta titulación para aportar al alumnado un aprendizaje intensivo y global sobre el Entrenamiento de Fuerza. Todo ello, desde un enfoque teórico-práctico, que le permitirá no solo obtener un conocimiento avanzado, sino de gran utilidad para su desempeño. De esta forma podrá integrar en sus sesiones los ejercicios óptimos para el fortalecimiento muscular, atendiendo a las características físicas del atleta, a la modalidad deportiva que practique y al momento de la temporada.





“

Lograrás en tan solo 20 meses dominar todos los métodos de Entrenamiento de Fuerza y desarrollarlo en diferentes modalidades deportivas”



Objetivos generales

- ♦ Profundizar en el conocimiento basado de la evidencia científica más actual con total aplicabilidad en el campo práctico en lo referente al entrenamiento de la Fuerza
- ♦ Dominar todos los métodos más avanzados en cuanto al entrenamiento de la Fuerza
- ♦ Aplicar con certeza los métodos de entrenamientos más actuales para la mejora del rendimiento deportivo en cuanto a la Fuerza se refieren
- ♦ Dominar con eficacia el entrenamiento de la Fuerza para la mejora del rendimiento en deportes de tiempo y marca, así como en los deportes de situación
- ♦ Dominar los principios que rigen la Fisiología del Ejercicio, así como la Bioquímica
- ♦ Profundizar en los principios que rigen la Teoría de los Sistemas Dinámicos Complejos en lo que refiere al entrenamiento de la Fuerza
- ♦ Integrar con éxito el entrenamiento de la Fuerza para la mejora de las Habilidades Motrices inmersas en el deporte
- ♦ Dominar con éxito todos los conocimientos adquiridos en los diferentes módulos en la práctica real



Objetivos específicos

Módulo 1. Fisiología del ejercicio y actividad física

- ♦ Distinguir los aspectos claves del sistema neuromuscular, así como el control motor y su rol en el entrenamiento físico
- ♦ Reconocer el funcionamiento de los sistemas cardiovasculares, respiratorios y la utilización de oxígeno durante el ejercicio, de manera que podrá manejar las causas generales de la fatiga y el impacto en diferentes tipos de ejercicios

Módulo 2. Entrenamiento de Fuerza para la mejora de las habilidades de movimiento

- ♦ Comprender la relación que existe entre la Fuerza y las habilidades del movimiento
- ♦ Identificar las principales habilidades y su importancia en los deportes, para así analizarlos y potenciarlos mediante el entrenamiento

Módulo 3. Entrenamiento de la Fuerza bajo el paradigma de los sistemas dinámicos complejos

- ♦ Identificar los sistemas dinámicos complejos y los métodos de entrenamiento, estudiando el control motor y su rol en el rendimiento
- ♦ Comprender los distintos componentes que se interrelacionan en el entrenamiento de la fuerza y su aplicación en los deportes de situación

Módulo 4. Prescripción y programación del Entrenamiento de Fuerza

- ♦ Describir los diferentes esquemas de armado de sesiones, comprendiendo las estructuras de periodización y de sesión
- ♦ Obtener las competencias necesarias para aconsejar y planificar programas de ejercicios físicos adecuados a las necesidades y particularidades de cada persona

Módulo 5. Metodología del Entrenamiento de la Fuerza

- ♦ Descubrir las diferentes propuestas metodológicas del entrenamiento de la Fuerza
- ♦ Estudiar los fundamentos de las propuestas metodológicas del entrenamiento y principales características, de manera que podrá seleccionar aquellos métodos más apropiadas a las necesidades específicas

Módulo 6. Teoría del Entrenamiento de Fuerza y bases para el entrenamiento estructural

- ♦ Explicar la terminología en el entrenamiento de la fuerza, así como la importancia de la Potencia en el contexto del rendimiento deportivo, entendiendo el sistema neuromuscular y la hipertrofia
- ♦ Reconocer los principales factores que influyen en desarrollo hipertrófico y podrá establecer variables para la programación del entrenamiento para la Hipertrofia

Módulo 7. Entrenamiento de la Fuerza para la mejora de la velocidad

- ♦ Interpretar los aspectos claves de la técnica de la velocidad y del cambio de dirección, conociendo aspectos mecánicos que pueden influir en la merma de rendimiento
- ♦ Entender los diferentes medios y métodos de entrenamiento de la fuerza para el desarrollo de la resistencia máxima

Módulo 8. Evaluación del Rendimiento Deportivo en el Entrenamiento de la Fuerza

- ♦ Administrar correctamente y con seguridad los protocolos de las diferentes pruebas, así como la interpretación de los datos recopilados
- ♦ Aplicar diferentes tipos de tecnologías actualmente utilizadas en campo de la evaluación, con el fin de especializarse en los diferentes tipos de evaluación y su aplicabilidad al campo de la práctica

Módulo 9. Entrenamiento de Fuerza en los deportes de situación

- ♦ Examinar los patrones de movimientos prioritarios para la aplicación de fuerza en el deporte en cuestión
- ♦ Comprender el funcionamiento y aplicación de los medios tecnológicos al servicio del entrenamiento de la fuerza, de tal manera que será capaz de construir una sesión de entrenamiento grupal

Módulo 10. Entrenamiento en los deportes de media y larga duración

- ♦ Analizar las adaptaciones del entrenamiento de la fuerza y su influencia sobre las pruebas de resistencia de media y larga duración
- ♦ Comprender el principio de correspondencia dinámica aplicada a los deportes de resistencia, de modo que podrá programar y organizar entrenamientos de fuerza



Alcanza tus objetivos y metas profesionales gracias a las competencias que adquirirás egresándote de esta Maestría 100% online”

04

Competencias

Esta Maestría nace con la finalidad de proporcionar al alumno una especialización de alta calidad. Así, tras superar con éxito esta exclusiva titulación, el egresado habrá desarrollado las habilidades y destrezas necesarias para desempeñar un trabajo de primer nivel. Asimismo, obtendrá una visión innovadora y multidisciplinar de su campo laboral. Por ello, este vanguardista programa de TECH representa una oportunidad sin parangón para todo aquel profesional que quiera destacar en su sector y convertirse en un experto.

Te damos +



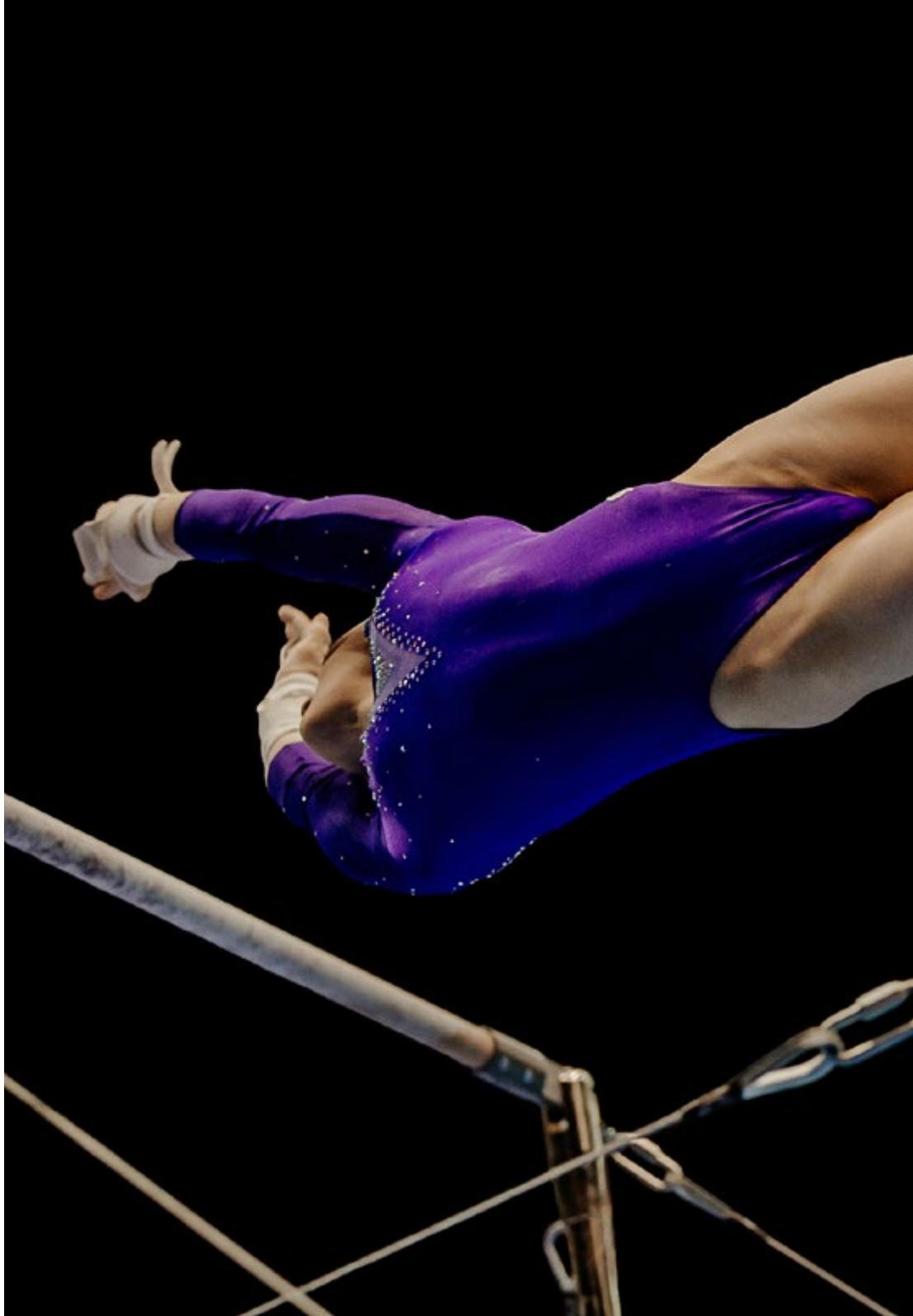
“

Incorpora con seguridad a tus sesiones de Fuerza diferentes test e interpreta correctamente los resultados obtenidos”



Competencias generales

- ♦ Profundizar en el funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio y la utilización de oxígeno durante el ejercicio
- ♦ Ordenar y sistematizar el proceso de desarrollo de los skills
- ♦ Analizar los distintos componentes que se interrelacionan en el entrenamiento de la fuerza y su aplicación en los deportes de situación
- ♦ Profundizar en aspectos claves de la planificaciones, periodización y monitoreo de la Dominar con profundidad los términos teóricos en cuanto a Entrenamiento de Fuerza se refiere
- ♦ Comparar y diferenciar la velocidad del deporte de situación respecto al modelo del atletismo
- ♦ Administrar correctamente y con seguridad los protocolos de los diferentes tests y la interpretación de los datos recopilados
- ♦ Detectar los patrones de movimientos prioritarios para la aplicación de fuerza en el deporte en cuestión
- ♦ Identificar y analizar los mecanismos de producción de fuerza en diferentes disciplinas de resistencia





“

Actualiza tus competencias con la metodología teórico-práctica más eficiente del panorama académico actual, el Relearning de TECH”

05

¿Por qué nuestro programa?

Cursar esta Maestría de TECH supone para el alumnado una auténtica oportunidad para poder desarrollarse profesionalmente como entrenador de Alto Rendimiento. De esta forma, obtener esta especialización le abrirá un abanico de posibilidades, dada la relevancia de esta capacidad para la prevención de lesiones y mejora de habilidades físicas. Así, el egresado podrá afrontar con máxima garantía los retos y desafíos que conlleva dirigir los programas de entrenamiento de atletas de élite en las diversas disciplinas deportivas.



“

Distínguese del resto de preparadores físicos con una especialización única por su contenido y profesorado que lo imparte”

01

Orientación 100% laboral

Las elevadas exigencias de la competición de Alto Rendimiento requieren a su vez de los mejores preparados físicos, encargados de implementar las metodologías más innovadoras y efectivas. Es por ello, por lo que esta Maestría aporta al alumnado un enfoque profesional que le facilite su progresión en un sector altamente competitivo, donde se requiere de personal cualificado.

02

La mejor institución

Realizar una titulación en TECH supone una apertura de oportunidades en el mercado laboral. Y es que, esta institución académica se adapta tanto a las necesidades del alumnado, como a la de los diferentes sectores, que requieren cada vez más personal con elevados conocimientos y habilidades. Para ello, el egresado cuenta con los mejores contenidos académico, un formato 100% online y un profesorado con amplias competencias en Entrenamiento de Fuerza y en impartición de docencia.

03

Titulación directa

No hará falta que el estudiante haga una tesina, ni examen final, ni nada más para poder egresar y obtener su título. En TECH, el alumno tendrá una vía directa de titulación.

04

Los mejores recursos pedagógicos 100% en línea

TECH Universidad pone al alcance de los estudiantes de esta Maestría la última metodología educativa en línea, basada en una tecnología internacional de vanguardia, que permite estudiar sin tener que asistir a clase, y sin renunciar a adquirir ninguna competencia indispensable en entrenamiento de deportista de Alto Rendimiento.

05

Educación adaptada al mundo real

Esta Maestría muestra un enfoque teórico-práctico y de gran utilidad directa para el desempeño profesional. Para ello, el profesorado de esta titulación ha centrado sus esfuerzos en conjugar a la perfección los conceptos indispensables para comprender el Entrenamiento de Fuerza, al tiempo que muestra las diversas metodologías de programas de ejercicios para llevarlo a la práctica.

06

Aprender idiomas y obtener su certificado oficial

TECH da la posibilidad, además de obtener la certificación oficial de Inglés en el nivel B2, de seleccionar de forma optativa hasta otros 6 idiomas en los que, si el alumno desea, podrá certificarse.



07

Mejorar tus habilidades directivas

Esta opción académica ha sido diseñada para ofrecer al egresado competencias y habilidades para la planificación de sesiones de entrenamiento, así como la dirección de los mismos. Una capacidad que le permitirá coordinar su labor tanto con el deportista como con otros miembros del staff técnico que lo dirija en competiciones de nacionales e internacionales de alto nivel.

08

Especialización integral

Con esta titulación el alumnado obtendrá un enfoque global sobre la mejora del Rendimiento Deportivo del atleta a través el Entrenamiento de Fuerza. Así, podrá centrarse en las estrategias más efectivas para optimizar el desempeño de los atletas en sus respectivas disciplinas deportivas y contribuir a su éxito.

09

Formar parte de una comunidad exclusiva

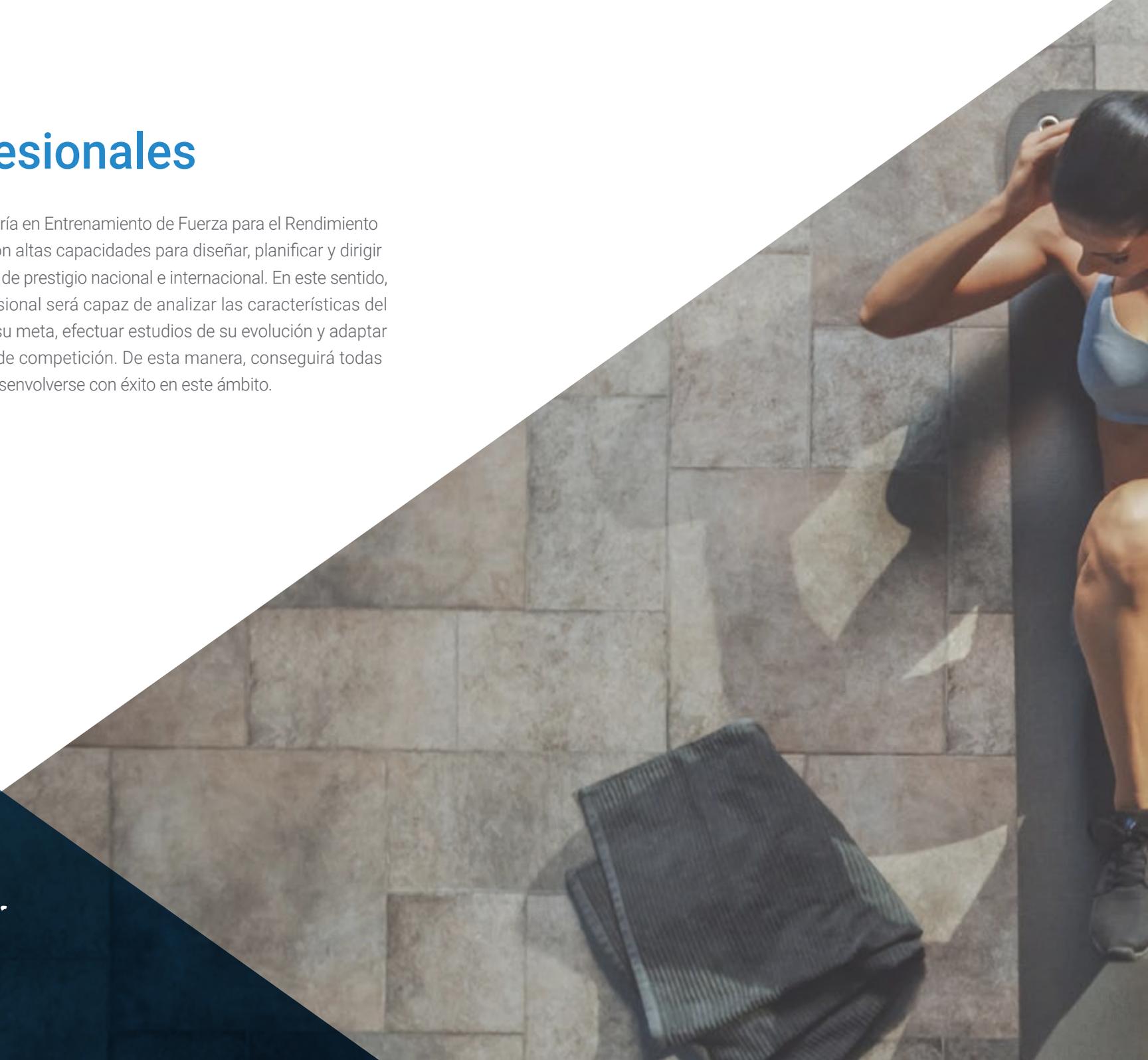
Estudiando en TECH, el preparador físico tendrá acceso a una comunidad de profesionales de élite, grandes empresas orientadas al Alto Rendimiento, centros de Entrenamiento de Fuerza y profesores cualificados procedentes de las universidades más prestigiosas del mundo: la comunidad TECH.

06

Salidas profesionales

El perfil del alumnado de esta Maestría en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo es el de un profesional con altas capacidades para diseñar, planificar y dirigir programas de entreno a deportistas de prestigio nacional e internacional. En este sentido, al finalizar, este programa, el profesional será capaz de analizar las características del deportista, adecuar las sesiones a su meta, efectuar estudios de su evolución y adaptar los entrenos acordes al momento de competición. De esta manera, conseguirá todas las habilidades que requiere para desenvolverse con éxito en este ámbito.

Upgrading...





“

Conviértete en un distinguido entrenador de Fuerza con el conocimiento adquirido en esta Maestría”

Perfil profesional

El egresado de esta Maestría será un profesional competente y hábil para desempeñarse, de manera responsable y efectiva, en Centros de Alto Rendimiento o en equipos técnicos de atletas de élite. Para ello, contará con la información facilitada por un exquisito equipo docente versado en este ámbito y con una extensa experiencia.

Asimismo, este profesional contará con gran capacidad para mejorar los métodos de trabajo, de evaluación de la progresión del deportista, de la planificación de sesiones antes, durante y después de la competición y la prevención de lesiones. Todo esto gracias a su capacidad para pensar de forma analítica y a sus profundos conocimientos del sector.

De esta manera, conseguirá detectar problemas físicos del atleta, proponer soluciones ante ellos y facilitar una programación de entrenamiento con garantías de éxito. Una capacidad para la toma adecuada de decisiones de gran valor en un ámbito altamente exigente.

El egresado será, de esta forma, un entrenador técnicamente solvente y preparado para desempeñarse profesionalmente en el campo laboral.

Perfil investigativo

El Rendimiento Deportivo genera, dentro de la literatura científica, un alto interés. A ello, se une el desarrollo profesional de la gran mayoría de disciplinas deportivas que requieren de la Fuerza como factor para su práctica. En este sentido, esta Maestría lleva al alumnado a obtener un conocimiento que podrá aplicar en sus investigaciones o impulsarlas en aras de la Ciencia.



Perfil ocupacional y campo de acción

Tras el logro de los objetivos de especialización planteados en este programa, el egresado tendrá la capacidad de desarrollar un amplio campo de acción que transita desde la supervisión de programas de entrenamiento, el seguimiento del atleta, el asesoramiento en la ejecución de ejercicios y la investigación científico-tecnológica en este ámbito.

El egresado de TECH en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo estará preparado para desempeñar los siguientes puestos de trabajo:

- ♦ Preparador físico de deportistas de Alto Rendimiento
- ♦ Entrenador deportivo de atletas de élite
- ♦ Gestor de empresas de Actividad Física y Deportiva
- ♦ Entrenador en Salas de Fuerza en Centros Deportivos
- ♦ Experto en Entrenamiento de Fuerza
- ♦ Responsable de Centros Deportivos

“

Estás a tan solo un clic de convertirte en ese director educativo que tanto querías. Y estudiando en TECH lo conseguirás de forma sencilla”

07

Idiomas gratuitos

Convencidos de que la formación en idiomas es fundamental en cualquier profesional para lograr una comunicación potente y eficaz, TECH ofrece un itinerario complementario al plan de estudios curricular, en el que el alumno, además de adquirir las competencias de la Maestría, podrá aprender idiomas de un modo sencillo y práctico.





“

TECH te incluye el estudio de idiomas en la Maestría de forma ilimitada y gratuita”

En el mundo competitivo actual, hablar otros idiomas forma parte clave de nuestra cultura moderna. Hoy en día, resulta imprescindible disponer de la capacidad de hablar y comprender otros idiomas, además de lograr un título oficial que acredite y reconozca las competencias lingüísticas adquiridas. De hecho, ya son muchos los colegios, las universidades y las empresas que solo aceptan a candidatos que certifican su nivel mediante un título oficial en base al Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCER).

El Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas es el máximo sistema oficial de reconocimiento y acreditación del nivel del alumno. Aunque existen otros sistemas de validación, estos proceden de instituciones privadas y, por tanto, no tienen validez oficial. El MCER establece un criterio único para determinar los distintos niveles de dificultad de los cursos y otorga los títulos reconocidos sobre el nivel de idioma que se posee.

En TECH se ofrecen los únicos cursos intensivos de preparación para la obtención de certificaciones oficiales de nivel de idiomas, basados 100% en el MCER. Los 48 Cursos de Preparación de Nivel Idiomático que tiene la Escuela de Idiomas de TECH están desarrollados en base a las últimas tendencias metodológicas de aprendizaje en línea, el enfoque orientado a la acción y el enfoque de adquisición de competencia lingüística, con la finalidad de preparar los exámenes oficiales de certificación de nivel.

El estudiante aprenderá, mediante actividades en contextos reales, la resolución de situaciones cotidianas de comunicación en entornos simulados de aprendizaje y se enfrentará a simulacros de examen para la preparación de la prueba de certificación de nivel.

“

Solo el coste de los Cursos de Preparación de idiomas y los exámenes de certificación, que puedes llegar a hacer gratis, valen más de 3 veces el precio de la Maestría”





TECH incorpora, como contenido extracurricular al plan de estudios oficial, la posibilidad de que el alumno estudie idiomas, seleccionando aquellos que más le interesen de entre la gran oferta disponible:

- Podrá elegir los Cursos de Preparación de Nivel de los idiomas y nivel que desee, de entre los disponibles en la Escuela de Idiomas de TECH, mientras estudie la Maestría, para poder prepararse el examen de certificación de nivel
- En cada programa de idiomas tendrá acceso a todos los niveles MCER, desde el nivel A1 hasta el nivel C2
- Cada año podrá presentarse a un examen telepresencial de certificación de nivel, con un profesor nativo experto. Al terminar el examen, TECH le expedirá un certificado de nivel de idioma
- Estudiar idiomas NO aumentará el coste del programa. El estudio ilimitado y la certificación anual de cualquier idioma están incluidas en la Maestría

“ 48 Cursos de Preparación de Nivel para la certificación oficial de 8 idiomas en los niveles MCER A1,A2, B1, B2, C1 y C2”



08

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

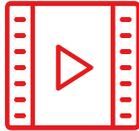
La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos en la plataforma de reseñas Trustpilot, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



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.



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.



Resúmenes interactivos

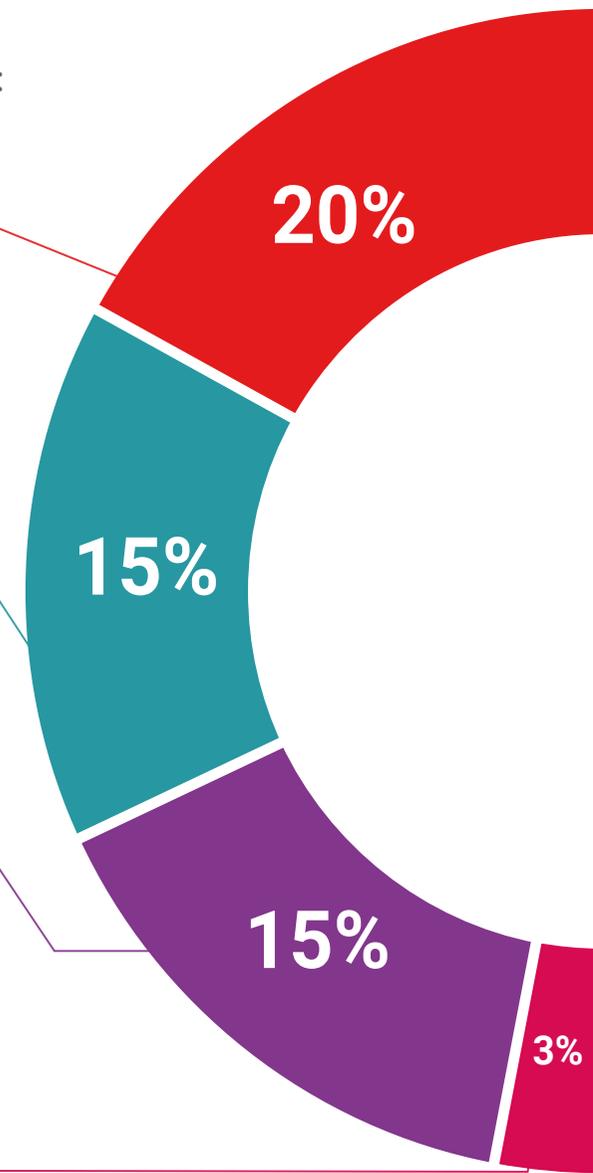
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

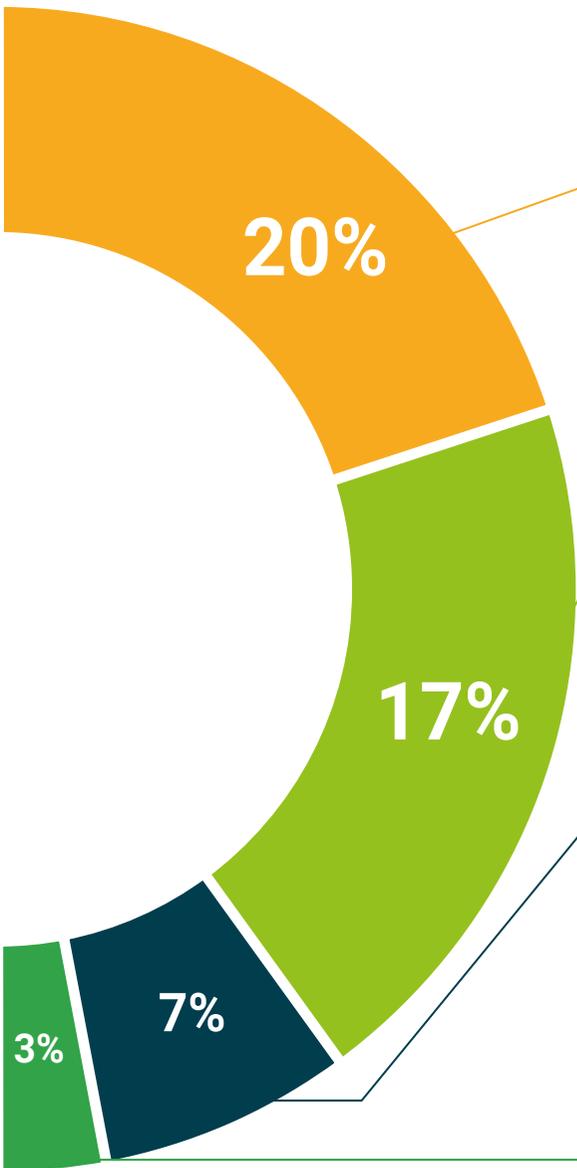
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



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.



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.



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.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



09

Dirección del curso

Uno de los elementos que distingue a esta Maestría es su profesorado. Una dirección y cuadro docente conformado por auténticos profesionales con una acumulada experiencia en la preparación de deportistas al más alto nivel en diversas disciplinas. Su profundo bagaje en Acondicionamiento Físico y Fisiología del Ejercicio que queda patente a lo largo de este avanzado itinerario académico. Una oportunidad única de progresión a través de los mejores expertos en Rendimiento Deportivo.



“

Estás ante un temario impartido por los mejores expertos en preparación física de deportistas de alto nivel”

Dirección



Dr. 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

Profesores

D. Carbone, Leandro

- ♦ Maestro de Entrenamiento de Fuerza y el Acondicionamiento Físico
- ♦ CEO del proyecto LIFT, empresa de entrenamiento y capacitación
- ♦ Encargado del Departamento de Evaluaciones Deportivas y Fisiología del Ejercicio, WellMets - Sport & Medicine Institute 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
- ♦ MSc. Strength and Conditioning en la Universidad de Greenwich, 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

D. Rossanigo, Horacio

- ♦ 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 Superior Tandil
- ♦ Licenciado en Educación Física y Fisiología del Trabajo Físico
- ♦ Máster en Preparación Física en Deportes de Equipo en INEF Barcelona

D. Gizzarelli, Matías Bruno

- ♦ 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

D. Añon, 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. Vaccarini, Adrián Ricardo

- ♦ Preparador Físico Especializado en Fútbol de Primer Nivel
- ♦ Responsable del área de Ciencias Aplicadas de la Federación Peruana de Fútbol
- ♦ Segundo Preparador Físico de la Selección Peruana de Fútbol Absoluta
- ♦ Preparador Físico de la Selección Sub 23 de Perú
- ♦ Responsable del Área de Investigación y Análisis del Rendimiento de Quilmes Atlético Club
- ♦ Responsable del Área de Investigación y Análisis del Rendimiento del Club Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ Ponente Habitual en congresos sobre Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Licenciado en Educación Física
- ♦ Profesor Nacional de Educación Física

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. Tinti, Hugo

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

D. Vilariño, Leandro

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

D. Palarino, Matías

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



D. Varela, Mauricio Carlos

- ◆ Especialista en Entrenamiento Físico Integral
- ◆ Profesor de Educación Física
- ◆ Entrenador Personal de Adultos Mayores
- ◆ Preparador Físico, Entrenador Personal de Ciclistas Categoría Elite en el Circuito Astronomía de Ciclismo
- ◆ Licenciado en Educación Física
- ◆ Especialización en Programación y Evaluación del Ejercicio. Curso de Posgrado por la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata
- ◆ Antropometrista acreditado ISAK nivel 1
- ◆ Miembro: Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK)

D. Trobadelo, Pablo Omar

- ◆ Preparador Físico de la Selección Argentina de Voleibol Femenino
- ◆ Entrenador y consultor en T Movimiento, Fuerza & Rendimiento
- ◆ Coordinador Técnico Deportivo en KI Gym Concept
- ◆ Máster en Formación y Desarrollo del Rendimiento Deportivo por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora

10

Requisitos de acceso y proceso de admisión

El proceso de admisión de TECH es el más sencillo de todas las universidades en línea de México. Se podrá comenzar el programa sin trámites ni esperas: el alumno empezará a preparar la documentación y podrá entregarla más adelante, sin apuros ni complicaciones. Lo más importante para TECH es que los procesos administrativos sean sencillos y no ocasionen retrasos, ni incomodidades.





“

TECH ofrece el procedimiento de admisión más simple y rápido de todas las universidades en línea de México”

Requisitos de acceso

Los programas con Registro de Validez Oficial de Estudios registrados ante la Autoridad Educativa, requieren de un perfil académico de ingreso que es requisito indispensable para poder realizar la inscripción.

Para poder acceder a los estudios de Maestría en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo es necesario haber concluido una licenciatura o equivalente, sin importar a qué área de conocimiento pertenezca.

Aquellos que no cumplan con este requisito o no puedan presentar la documentación requerida en tiempo y forma, no podrán obtener nunca el título de Maestría.

Proceso de admisión

Para TECH es del todo fundamental que, en el inicio de la relación académica, el alumno esté centrado en el proceso de enseñanza, sin demoras ni preocupaciones relacionadas con el trámite administrativo. Por ello, hemos creado un protocolo más sencillo en el que podrás concentrarte, desde el primer momento en tu capacitación, contando con un plazo mucho mayor de tiempo para la entrega de la documentación pertinente.

De esta manera, podrás incorporarte al curso tranquilamente. Algún tiempo más tarde, te informaremos del momento en el que podrás ir enviando los documentos, a través del campus virtual, de manera muy sencilla, cómoda y rápida. Sólo deberás cargarlos y enviarlos, sin traslados ni pérdidas de tiempo.

Una vez que llegue el momento podrás contar con nuestro soporte, si te hace falta

Todos los documentos que nos facilites deberán ser rigurosamente ciertos y estar en vigor en el momento en que los envías.

Estudiantes con estudios universitarios realizados en México

Deberán subir al Campus Virtual, escaneados con calidad suficiente para su lectura, los siguientes documentos:



En cada caso, los documentos que debes tener listos para cargar en el campus virtual son:

- Copia digitalizada del documento que ampare la identidad legal del alumno: acta de nacimiento, carta de naturalización, acta de reconocimiento, acta de adopción, Cédula de Identificación Personal o Documento Nacional de Identidad, Pasaporte, Certificado Consular o, en su caso, Documento que demuestre el estado de refugiado
- Copia digitalizada de la Clave Única de Registro de Población (CURP)
- Copia digitalizada de Certificado de Estudios Totales de Licenciatura legalizado
- Copia digitalizada del título legalizado

En caso de haber estudiado la licenciatura fuera de México, consulta con tu asesor académico. Se requerirá documentación adicional en casos especiales, como inscripciones a la maestría como opción de titulación o que no cuenten con el perfil académico que el plan de estudios requiera. Tendrás un máximo de 2 meses para cargar todos estos documentos en el campus virtual.

Estudiantes con estudios universitarios realizados fuera de México

Deberán subir al Campus Virtual, escaneados con calidad suficiente para su lectura, los siguientes documentos:

- Copia digitalizada del documento que ampare la identidad legal del alumno: acta de nacimiento, carta de naturalización, acta de reconocimiento, acta de adopción, Cédula de Identificación Personal o Documento Nacional de Identidad, Pasaporte, Certificado Consular o, en su caso, Documento que demuestre el estado de refugiado
- Copia digitalizada del Título, Diploma o Grado Académico oficiales de Licenciatura que ampare los estudios realizados en el extranjero
- Copia digitalizada del Certificado de Estudios de Licenciatura. En el que aparezcan las asignaturas con las calificaciones de los estudios cursados, que describan las unidades de aprendizaje, periodos en que se cursaron y calificaciones obtenidas

Se requerirá documentación adicional en casos especiales como inscripciones a maestría como opción de titulación o que no cuenten con el perfil académico que el plan de estudios requiera. Tendrás un máximo de 2 meses para cargar todos estos documentos en el campus virtual.

Es del todo necesario que atestigües que todos los documentos que nos facilites son verdaderos y mantienen su vigencia en el momento en que los envías.

11

Titulación

Este programa te permite alcanzar la titulación de Maestría en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo obteniendo un título universitario válido por la Secretaría de Educación Pública, y si gustas, la Cédula Profesional de la Dirección General de Profesiones.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este programa te permite alcanzar el grado de **Maestría en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo**, obteniendo un reconocimiento universitario oficial válido tanto en tu país como de modo internacional.

Los títulos de la Universidad TECH están reconocidos por la Secretaría de Educación Pública (SEP). Este plan de estudios se encuentra incorporado al Sistema Educativo Nacional, con fecha 11 MAYO de 2023 y número de acuerdo de Registro de Validez Oficial de Estudios (RVOE): 20231277

Puedes consultar la validez de este programa en el acuerdo de Registro de Validez Oficial de Estudios: **RVOE Maestría en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo**

Para más información sobre qué es el RVOE puedes consultar [aquí](#).



Titulación: **Maestría en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo**

Nº de RVOE: **20231277**

Fecha de RVOE: **11/05/2023**

Modalidad: **100% en línea**

Duración: **20 meses**

Para recibir el presente título no será necesario realizar ningún trámite. TECH Universidad realizará todas las gestiones oportunas ante las diferentes administraciones públicas en su nombre, para hacerle llegar a su domicilio*:

- ♦ Título de la Maestría
- ♦ Certificado total de estudios
- ♦ Cédula Profesional

Si requiere que cualquiera de estos documentos le lleguen apostillados a su domicilio, póngase en contacto con su asesor académico.

TECH Universidad se hará cargo de todos los trámites.



*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



Nº de RVOE: 20231277

Maestría

**Entrenamiento
de Fuerza para el
Rendimiento Deportivo**

Idioma: **Español**

Modalidad: **100% en línea**

Duración: **20 meses**

Fecha acuerdo RVOE: **11/05/2023**

Maestría

Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo

Nº de RVOE: 20231277

RVOE

EDUCACIÓN SUPERIOR



tech
universidad