

# Capacitación Práctica

## Entrenamiento de Fuerza en el Rendimiento Deportivo

Avalado por la NBA





**tech** *universidad*  
FUNDEPOS

Capacitación Práctica  
Entrenamiento de Fuerza  
en 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. 14

07

Titulación

---

pág. 16

# 01

## Introducción

El Entrenamiento de Fuerza se ha convertido en un factor determinante en el desempeño deportivo y la prevención de lesiones en deportistas de todos los niveles. Es por eso que es esencial que los fisioterapeutas tengan conocimientos especializados en este campo, aplicando no solo las técnicas más avanzadas, sino también la última tecnología para la recuperación del paciente. Para ello, TECH Universidad FUNDEPOS ofrece un programa de 3 semanas en un centro clínico de prestigio, que le llevará a elevar sus competencias en el diseño y programación de entrenos específicos de fuerza, atendiendo a las características y necesidades del deportista. Una oportunidad única de vivir una experiencia inigualable, que tan solo encontrará el alumnado a través de esta institución académica.



*Incorpora a tu práctica diaria los avances más relevantes en el campo del Entrenamiento de Fuerza de la mano de expertos en la materia"*





Durante los últimos años, se han logrado importantes avances en el campo del Entrenamiento de Fuerza, incluyendo una mayor comprensión de los mecanismos de la hipertrofia muscular, la activación de las fibras musculares y la mejora de la calidad de vida de los pacientes que se recuperan de lesiones deportivas, así como prevención de la aparición de lesiones futuras. En este escenario, los fisioterapeutas juegan un papel fundamental en la aplicación de estos avances y de las metodologías de trabajo más efectivos.

En este sentido, es esencial que los profesionales cuenten con un conocimiento especializado en el Entrenamiento de Fuerza. Por esta razón, nace esta Capacitación Práctica que ofrece al alumnado las herramientas y habilidades necesarias para aplicar estos progresos en el tratamiento de sus pacientes.

Para alcanzar dicha meta, esta institución académica ha seleccionado un centro clínico de prestigio, donde rodeado de los mejores expertos, podrá elevar sus habilidades prácticas y experiencia clínica en un entorno real, trabajando junto a especialistas de referencia en el área de la Fisioterapia Deportiva. Esto les permite aplicar los procedimientos diagnósticos más innovadores y planificar la terapéutica de última generación en cada patología, mejorando así la calidad de atención que brindan a sus pacientes.

# 02

## ¿Por qué cursar esta Capacitación Práctica?

En el rendimiento deportivo de un atleta influye enormemente su estado físico. Así, en los últimos años se han perfeccionado las metodologías y planificación de entrenamiento, teniendo en cuenta la Fuerza como factor determinante para la prevención de lesiones. Por eso, es esencial que el profesional fisioterapeuta esté al tanto de dichos progresos y los incorpore en su praxis clínica. Para favorecer esta actualización de competencias, TECH Universidad FUNDEPOS ofrece una experiencia práctica en un centro clínico distinguido donde podrá especializarse en aspectos claves del entrenamiento de la fuerza, las metodologías de entrenamiento y prescripción de ejercicios. Todo ello, en un entorno real que le permitirá al egresado potenciar sus habilidades.



*TECH Universidad FUNDEPOS es la única universidad que te ofrece la posibilidad de adentrarte en entornos clínicos reales y de la mano de los mejores especialistas en fisioterapia deportiva”*

### 1. Actualizarse a partir de la última tecnología disponible

En la actualidad, se ha integrado la tecnología más avanzada para supervisar el rendimiento y la condición física de los deportistas, así como el empleo de técnicas innovadoras de entrenamiento de fuerza. Por esta razón, con la realización de esta Capacitación Práctica, el egresado tendrá la oportunidad de adentrarse en este campo y contar con recursos digitales y herramientas interactivas para complementar su proceso de actualización.

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

En esta Capacitación Práctica en Entrenamiento de Fuerza en el Rendimiento Deportivo, el profesional fisioterapeuta contará con el acompañamiento de un equipo de expertos que trabaja en el centro clínico distinguido donde realizará la estancia práctica. De esta manera, el alumnado podrá integrar las metodologías, procedimientos diagnósticos y terapéuticos más avanzados de la mano de los mejores especialistas en el campo.

### 3. Adentrarse en entornos clínicos de primera

TECH Universidad FUNDEPOS realiza una selección rigurosa de los centros clínicos disponibles para las Capacitaciones Prácticas, asegurando al especialista el acceso a un entorno de prestigio en el área de la Fisioterapia Deportiva. Durante la estancia práctica, el profesional podrá experimentar el rigor y la exigencia del trabajo diario, aplicando las últimas tesis y postulados científicos en la metodología de trabajo.



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

TECH Universidad FUNDEPOS propone un enfoque pedagógico diferente que se ajusta al ritmo de trabajo de los especialistas. Con una formación 100% práctica, el profesional podrá adquirir conocimientos avanzados en el campo del Entrenamiento de Fuerza en el Rendimiento Deportivo y aplicarlos en su práctica diaria en tan solo 3 semanas. De esta manera, el profesional podrá realizar un proceso de actualización y estar a la vanguardia en su área de trabajo.

#### 5. Expandir las fronteras del conocimiento

TECH Universidad FUNDEPOS brinda a los fisioterapeutas la posibilidad de realizar su Capacitación Práctica en Entrenamiento de Fuerza en el Rendimiento Deportivo en centros de prestigio a nivel nacional e internacional. Esto les permitirá expandir su experiencia y ponerse al día con los mejores profesionales, en centros clínicos reconocidos en diferentes continentes. Una oportunidad única que solo puede ofrecer TECH Universidad FUNDEPOS.



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

# 03

## Objetivos

El objetivo principal de la Capacitación Práctica en Entrenamiento de Fuerza en el Rendimiento Deportivo dirigido a fisioterapeutas es proporcionar a los estudiantes la oportunidad de aplicar los conocimientos teóricos adquiridos en un entorno práctico y real. Durante la práctica, los estudiantes tendrán la oportunidad de trabajar al lado de un especialista adjunto, observando pacientes reales y aplicando los procedimientos diagnósticos más innovadores y terapias de última generación en cada patología. Además, se busca que los estudiantes adquieran competencias en la evaluación del rendimiento deportivo, la prescripción y programación del entrenamiento de fuerza, y la metodología del entrenamiento de la fuerza bajo el paradigma de los sistemas dinámicos complejos.



### Objetivos generales

---

- Desarrollar las habilidades necesarias para diseñar programas de entrenamiento de fuerza que maximicen el rendimiento deportivo, considerando las necesidades y características individuales de cada atleta
- Fomentar la capacidad de evaluación del rendimiento deportivo, permitiendo a los profesionales identificar los factores que influyen en el rendimiento y diseñar estrategias de mejora
- Promover la adquisición de habilidades comunicativas para trabajar con atletas y otros profesionales del ámbito deportivo, y fomentar la capacidad de trabajo en equipo en un entorno de alto rendimiento







## Objetivos específicos

---

- ♦ Prescribir entrenamientos de fuerza en deportes de media y larga duración
- ♦ Identificar y aplicar los diferentes métodos y medios para el entrenamiento de fuerza en los deportes de situación
- ♦ Aplicar correctamente las técnicas de evaluación del rendimiento deportivo en el entrenamiento de fuerza
- ♦ Adaptar la programación del entrenamiento de fuerza según las necesidades individuales de los deportistas
- ♦ Aplicar los aspectos biomecánicos y fisiológicos que influyen en el desarrollo de la velocidad y el cambio de dirección
- ♦ Desarrollar habilidades en la selección y aplicación de diferentes tipos de evaluación del rendimiento deportivo
- ♦ Diseñar entrenamientos basados en el movimiento en deportes de situación
- ♦ Desarrollar habilidades en la organización y programación del entrenamiento de fuerza para el rendimiento deportivo
- ♦ Emplear las últimas tecnologías en el ámbito de la evaluación y el entrenamiento de fuerza
- ♦ Seleccionar aquellas pruebas/test más apropiados para el proceso de evaluación del rendimiento del deportista

# 04

## Planificación de la enseñanza

La Capacitación Práctica de este programa en Entrenamiento de Fuerza en el Rendimiento Deportivo brindará la oportunidad al profesional fisioterapeuta de realizar una estancia práctica en un centro de prestigio durante 3 semanas. De lunes a viernes, estará acompañado por especialistas en jornadas de 8 horas consecutivas, aplicando los procedimientos más innovadores en el campo del entrenamiento de fuerza y planificando la terapéutica más efectiva en cada caso. Durante este periodo, podrá observar y trabajar con deportistas reales, en colaboración con un equipo de profesionales altamente capacitados.

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 rehabilitación y prevención de lesiones en condiciones que requieren un alto nivel de cualificación, y que están orientadas a la capacitación específica para el ejercicio de la actividad, en un medio de seguridad para el paciente y un alto desempeño profesional.

Es sin duda una oportunidad para de actualización de competencias en un entorno clínico de primer nivel. TECH Universidad FUNDEPOS ofrece, así, una nueva forma de entender e integrar los procesos de salud, y convierte un centro de prestigio en el escenario docente ideal para esta innovadora experiencia en el perfeccionamiento de las competencias profesionales.

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 fisioterapia (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:



*Capacítate en una institución que te pueda ofrecer todas estas posibilidades, con un programa académico innovador y un equipo humano capaz de desarrollarte al máximo”*



Módulo	Actividad Práctica
Entrenamiento en los deportes de media y larga duración	Diseñar planes de entrenamiento para corredores de media y larga distancia
	Supervisar sesiones de entrenamiento en pista o en centros deportivos
	Acompañar a los deportistas en sesiones de entrenamiento de alta intensidad
	Registrar y analizar los tiempos de carrera para medir el progreso del deportista
Entrenamiento de Fuerza en los deportes de situación	Ayudar a los entrenadores a diseñar planes de Entrenamiento de Fuerza adaptados a los deportes de situación
	Realizar sesiones de Entrenamiento de Fuerza en el campo o en el gimnasio, enfocadas en la mejora de habilidades específicas del deporte
	Utilizar técnicas de Entrenamiento de Fuerza con implementos, como balones medicinales o bandas elásticas, para mejorar la fuerza y la potencia del deportista
	Evaluar el progreso del deportista en su habilidad para aplicar la fuerza en situaciones de juego
Metodología del Entrenamiento de la Fuerza	Revisar los planes de Entrenamiento de Fuerza existentes y hacer recomendaciones de mejora
	Investigar y presentar información actualizada sobre los métodos más avanzados en el Entrenamiento de Fuerza
	Coordinar el trabajo con otros profesionales para aplicar las metodologías de Entrenamiento de Fuerza más actuales
	Ayudar en la preparación de materiales didácticos para futuros cursos de Entrenamiento de Fuerza
Evaluación del rendimiento deportivo en el Entrenamiento de la Fuerza	Evaluar la capacidad de fuerza del deportista a través de pruebas específicas, como el test de 1RM
	Utilizar tecnología avanzada, como plataformas de fuerza, para medir la potencia del deportista
	Analizar el movimiento del deportista en relación con la aplicación de la fuerza durante el deporte
	Utilizar herramientas de evaluación y análisis de datos para interpretar los resultados de las pruebas y presentar recomendaciones para la mejora del rendimiento deportivo
Prescripción y programación del Entrenamiento de Fuerza	Elaborar planes de Entrenamiento de Fuerza personalizados para cada deportista, teniendo en cuenta su historial médico y objetivos deportivos
	Establecer un programa de Entrenamiento de Fuerza efectivo que combine sesiones de entrenamiento de alta intensidad con períodos de descanso y recuperación
	Programar sesiones de Entrenamiento de Fuerza en función del calendario deportivo del atleta
	Ajustar los planes de Entrenamiento de Fuerza a medida que el deportista avanza en su progreso y su capacidad de fuerza aumenta

# 05

## ¿Dónde puedo hacer la Capacitación Práctica?

En aras de ofrecer una Capacitación Práctica de calidad, TECH Universidad FUNDEPOS ha ampliado su oferta formativa para impartir este programa en Entrenamiento de Fuerza en el Rendimiento Deportivo en centros de primer nivel. Esto supone una oportunidad sin igual para los fisioterapeutas, quienes podrán seguir desarrollando su carrera junto a los mejores profesionales del sector, en diferentes espacios de prestigio.

“

*Sumérgete en una experiencia práctica única, aprendiendo de la mano de especialistas en un centro clínico de prestigio”*





El alumno podrá cursar esta capacitación en los siguientes centros:



Fisioterapia

### Policlínico HM Moraleja

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: P.º de Alcobendas, 10, 28109, Alcobendas, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Medicina Rehabilitadora en el Abordaje del Daño Cerebral Adquirido



Fisioterapia

### Policlínico HM Matogrande

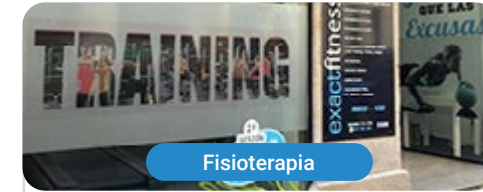
País	Ciudad
España	La Coruña

Dirección: R. Enrique Mariñas Romero, 32G, 2º, 15009, A Coruña

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Fisioterapia Deportiva
- Enfermedades Neurodegenerativas



Fisioterapia

### Exactfitness Vigo

País	Ciudad
España	Pontevedra

Dirección: Rúa de María Berdiales, 39, 36203 Vigo, Pontevedra

Exactfitness es un centro de entrenamientos personales

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento de Fuerza en el Rendimiento Deportivo



Fisioterapia

### Premium global health care Madrid

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. de Víctor de la Serna, 4, 28016 Madrid

Rehabilitación, readaptación y entrenamiento personal: son los pilares de la clínica de Fisioterapia en Chamartín

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- MBA en Marketing Digital
- Project Management



Fisioterapia

### Premium global health care Fuenlabrada

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Paseo de Roma, 1, 28943 Fuenlabrada, Madrid

Rehabilitación, readaptación y entrenamiento personal: son los pilares de la clínica de Fisioterapia en Fuenlabrada

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- MBA en Marketing Digital
- Project Management



Fisioterapia

### Premium global health care Pozuelo

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Centro Comercial Monteclaro, Local 59.4, s/n, Av. de Monteclaro, d, 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid

Rehabilitación, readaptación y entrenamiento personal: son los pilares de la clínica de Fisioterapia en Pozuelo

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- MBA en Marketing Digital
- Project Management

# 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 Universidad FUNDEPOS 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

El programa de la **Capacitación Práctica en Entrenamiento de Fuerza en el Rendimiento Deportivo** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Universidad Tecnológica, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Universidad Tecnológica y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

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

Duración: **3 semanas**

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







Capacitación Práctica  
Entrenamiento de Fuerza  
en el Rendimiento Deportivo

# Capacitación Práctica Entrenamiento de Fuerza en el Rendimiento Deportivo

Avalado por la NBA

