

Curso Universitario

Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza

Avalado por la NBA



tech universidad
FUNDEPOS



Curso Universitario Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/monitor-gimnasio-entrenamiento-fuerza

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología de estudio

pág. 22

06

Titulación

pág. 32

01 Presentación

La evidencia científica lleva años demostrando los beneficios que otorga el ejercicio de fuerza a personas de todas las edades. En concreto, este tipo de actividad consigue mejorar la densidad ósea, protegiendo a la vez las articulaciones. Además, logra prevenir lesiones, ya que músculos, tendones y ligamentos tienen menos riesgo de dañarse si son capaces de resistir más intensidad. Siendo conscientes de esta gran evidencia científica, los profesionales de TECH han diseñado este programa académico que buscará calar en los profesionales de las Ciencias del Deporte los conocimientos que les permitan aplicar los métodos más eficientes a la hora de desarrollar la fuerza en sus clientes, de tal manera que el alumno se sienta con las mejores herramientas a la hora de enfrentarse una programación de este tipo con éxito.





“

Con este programa académico podrás dar respuesta a la creciente demanda de los usuarios de gimnasios de un plan de entrenamiento que potencie su fuerza y mejore su condición física”

En la última década la Fuerza (como capacidad física) adquirió un nivel máximo de importancia, tal es así que en algunos ámbitos se denomina “cualidad madre”. Si se analizan los casos existentes se puede denotar que las personas casi siempre tienen un problema de “fuerza”, esto se traduce en, por ejemplo: aplica poca de fuerza, aplica fuerza lentamente, no sabe aplicar fuerza.

¿En qué gestos se ven reflejados los ejemplos anteriormente expuestos? Casualmente en gestos que son comunes al 99% de los deportes: correr, *Sprintar*, acelerar, desacelerar, frenar, cambiar de dirección, saltar, aterrizar luego de un salto, etc., así como caminar, subir una escalera o bajarla, sentarse y ponerse de pie son actividades de la vida cotidiana donde la fuerza es la gran protagonista de que se lleven a cabo sin compensaciones y de manera exitosa.

Queda más que justificado a nivel práctico y sustentado en una evidencia científica muy potente el claro rol determinante de la fuerza en alto rendimiento deportivo.

Si se habla de prevención y rehabilitación de lesiones la fuerza también adquiere un rol protagónico. Tal es así que problemas de falta de coordinación intra e intermuscular, asimetrías entre miembros, incorrecta transmisión de fuerzas y un largo etc., traen como consecuencia la ineficacia de generar tensión, es decir, de generar fuerza en condiciones óptimas por el músculo, lo cual causa una lesión en la mayoría de los casos.

Por eso, en este Curso Universitario se desarrollará en primera instancia una completa base teórica en qué sustentar lo expuesto en párrafos anteriores, así como una correcta definición terminológica. Luego se abordarán los métodos más eficientes a la hora de desarrollar fuerza—potencia, de tal manera que el alumno se sienta con las mejores herramientas a la hora de enfrentarse a una programación de fuerza con éxito.

Para todo esto se dotará al alumno con los últimos avances científicos y tecnológicos para el control de las cargas dotándolo así de la información teórico-práctica más completa del mercado actual.

Este **Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Actividad Física y Deporte
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Si lo que quieres es aumentar tus estudios, sin renunciar al resto de tus actividades diarias, entonces este Curso Universitario es para ti”

“

Un Curso Universitario generado con base en la última evidencia científica y con el material académico”

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en este programa de actualización la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Da un giro de 180° a tu carrera profesional con este Curso Universitario con valor curricular de excelencia.

Diferencia tu perfil profesional del de otros del sector gracias a este completo programa académico.



02

Objetivos

El objetivo fundamental que persigue este Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza de TECH es dotar al alumno de conocimientos profundos que le permitan entender la importancia del entrenamiento de fuerza como medio para desarrollar una condición física excelente y reducir posibles lesiones. Este objetivo se materializa al proveer al estudiante con un programa académico de calidad, basado en la última evidencia científica y con los contenidos más completos del sector. De esta manera, el profesional podrá revalorizar su perfil y posicionarse a la vanguardia dentro de un área en auge.



“

Si tu objetivo es crecer dentro de un sector en auge, entonces este programa académico es para ti"



Objetivos generales

- ♦ Adquirir conocimientos basados en la evidencia científica más actual con total aplicabilidad en el campo práctico
- ♦ Dominar todos los métodos más avanzados en cuanto a evaluación del rendimiento deportivo se refiere
- ♦ Dominar y aplicar con certeza los métodos de entrenamientos más actuales para la mejora del rendimiento deportivo y calidad de vida, así como mejora en las patologías más comunes
- ♦ Dominar los principios que rigen la Fisiología del Ejercicio, así como la Bioquímica
- ♦ Integrar con éxito todos los conocimientos adquiridos en los diferentes módulos en la práctica real





Objetivos específicos

- ♦ Conocer e interpretar correctamente todos los aspectos teóricos que definen a la fuerza y sus componentes
- ♦ Conocer y dominar los métodos de entrenamiento de la fuerza más eficaces
- ♦ Desarrollar el criterio suficiente para poder sustentar la elección de diferentes métodos de entrenamiento en la aplicación práctica
- ♦ Poder objetivar las necesidades de fuerza de cada deportista/cliente sea cual sea su necesidad
- ♦ Dominar los aspectos teóricos-prácticos que definen el desarrollo de la potencia
- ♦ Aplicar correctamente el entrenamiento de fuerza en la prevención y rehabilitación de lesiones



Lleva tu carrera profesional al siguiente nivel y comienza a conseguir tus objetivos profesionales. El límite a tus conocimientos lo impones tú

03

Dirección del curso

Uno de los aspectos que hacen único a este programa frente a otros del sector es el cuadro docente que lo imparte. Así, el profesional que decida cursar este programa con TECH, aprenderá de la mano de un claustro docente de excelencia, con años de experiencia en el sector y con la mayor voluntad de egresar a los mejores en este campo. Por eso, ha sido también este equipo quien ha diseñado los contenidos del programa, asegurando al alumno un aprendizaje completo, basado en el mayor rigor científico y en las últimas novedades del sector.



“

*TECH pone a disposición del alumno
el cuadro docente más completo y
reputado del sector”*

Dirección



D. Rubina, Dardo

- ♦ CEO de Test and Training
- ♦ Coordinador de la Preparación Física EDM
- ♦ Preparador físico del Primer Equipo EDM
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo (ARD) COE
- ♦ Certificación EXOS
- ♦ Especialista en Entrenamiento de Fuerza para la Prevención de Lesiones, Readaptación Funcional y Físico-Deportiva
- ♦ Especialista en Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico
- ♦ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías
- ♦ Diplomado en Estudios Avanzados (DEA) Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Doctorando en Alto Rendimiento Deportivo (ARD)



04

Estructura y contenido

Con el objetivo de que el profesional adquiera un conocimiento de primer nivel, la estructura y los contenidos de este Curso Universitario han sido ideados, diseñados y creados por un grupo de profesionales de referencia en el sector de la actividad física. Este equipo, consciente de la relevancia y la actualidad de la educación en este campo, ha hecho un esfuerzo capital en generar el temario más completo y actualizado del mercado. Un compendio de contenidos que se complementa con la labor de otros expertos, quienes otorgan al temario un formato multimedia de alta didáctica y que hace calar en el alumno un aprendizaje inmersivo, completo y contextual.



“

Un contenido de calidad que prepara al profesional para enfrentarse a su profesión con unas mayores garantías de éxito”

Módulo 1. Entrenamiento de la fuerza

- 1.1. Fuerza
 - 1.1.1. La fuerza desde la mecánica
 - 1.1.2. La fuerza desde la fisiología
 - 1.1.3. La fuerza aplicada
 - 1.1.4. Curva fuerza tiempo
 - 1.1.4.1. Interpretación
 - 1.1.5. Fuerza máxima
 - 1.1.6. RFD
 - 1.1.7. Fuerza útil
 - 1.1.8. Curvas fuerza velocidad potencia
 - 1.1.8.1. Interpretación
 - 1.1.9. Déficit de Fuerza
- 1.2. Carga de entrenamiento
 - 1.2.1. Carga de entrenamiento de fuerza
 - 1.2.2. La carga
 - 1.2.3. La carga: volumen
 - 1.2.4. La carga: intensidad
 - 1.2.5. La carga: densidad
 - 1.2.6. Carácter del esfuerzo
- 1.3. Entrenamiento de fuerza en prevención y readaptación de lesiones
 - 1.3.1. La prevención y rehabilitación de lesiones
 - 1.3.1.1. Terminología
 - 1.3.1.2. Conceptos
 - 1.3.2. Entrenamiento de fuerza y prevención y rehabilitación de lesiones bajo la evidencia científica
 - 1.3.3. Proceso metodológico del entrenamiento de fuerza en prevención de lesiones y recuperación funcional
 - 1.3.3.1. El método
 - 1.3.3.2. Aplicación del método en la práctica
 - 1.3.4. Función de la estabilidad central (CORE) en la prevención de lesiones
 - 1.3.4.1. CORE
 - 1.3.4.2. Entrenamiento del CORE
- 1.4. Método piométrico
 - 1.4.1. Mecanismos Fisiológicos
 - 1.4.2. Las acciones musculares en los ejercicios pliométricos
 - 1.4.3. El Ciclo Estiramiento-Acortamiento (CEA)
 - 1.4.3.1. Utilización de energía o capacidad elástica
 - 1.4.3.2. Participación de reflejos. Acumulación de energía elástica en serie y en paralelo
 - 1.4.4. Clasificación de los CEA
 - 1.4.4.1. CEA corto
 - 1.4.4.2. CEA largo
 - 1.4.5. Propiedades del musculo y el tendón
 - 1.4.6. Sistema nervioso central
 - 1.4.6.1. Reclutamiento
 - 1.4.6.2. Frecuencia
 - 1.4.6.3. Sincronización
- 1.5. Entrenamiento de la potencia
 - 1.5.1. Potencia
 - 1.5.1.1. La potencia
 - 1.5.1.2. Importancia de la potencia en el contexto del rendimiento deportivo
 - 1.5.1.3. Aclaración de la terminología relacionada con la potencia
 - 1.5.2. Factores que contribuyen a al desarrollo de la potencia máxima
 - 1.5.3. Aspectos estructurales que condicionan la producción de potencia
 - 1.5.3.1. Hipertrofia muscular
 - 1.5.3.2. Composición muscular
 - 1.5.3.3. Ratio entre sección transversal de fibras rápidas y lentas
 - 1.5.3.4. Longitud del musculo y su efecto sobre la contracción muscular
 - 1.5.3.5. Cantidad y características de los componentes elásticos



- 1.5.4. Aspectos neurales que condicionan la producción de potencia
 - 1.5.4.1. Potencial de acción
 - 1.5.4.2. Velocidad de reclutamiento de las unidades motoras
 - 1.5.4.3. Coordinación intramuscular
 - 1.5.4.4. Coordinación intermuscular
 - 1.5.4.5. Estado muscular previo (PAP)
 - 1.5.4.6. Mecanismos reflejos neuromusculares y su incidencia
- 1.5.5. Aspectos teóricos para comprender la curva fuerza-tiempo
 - 1.5.5.1. Impulso de fuerza
 - 1.5.5.2. Fases de la curva fuerza-tiempo
 - 1.5.5.3. Fase de aceleración de la curva fuerza-tiempo
 - 1.5.5.4. Zona de máxima aceleración de la curva fuerza-tiempo
 - 1.5.5.5. Fase de desaceleración de la curva fuerza-tiempo
- 1.5.6. Aspectos teóricos para entender las curvas de potencia
 - 1.5.6.1. Curva potencia-tiempo
 - 1.5.6.2. Curva potencia-desplazamiento
 - 1.5.6.3. Carga optima de trabajo para el desarrollo de la máxima potencia
- 1.6. Entrenamiento de fuerza por Vectores
 - 1.6.1. El Vector de fuerza
 - 1.6.1.1. Vector axial
 - 1.6.1.2. Vector horizontal
 - 1.6.1.3. Vector rotacional
 - 1.6.2. Beneficios de la utilización de esta terminología
 - 1.6.3. Los vectores básicos en entrenamiento
 - 1.6.3.1. Los principales gestos deportivos
 - 1.6.3.2. Los principales ejercicios de sobrecarga
 - 1.6.3.3. Los principales ejercicios de entrenamiento

- 1.7. Principales métodos para el entrenamiento de la fuerza
 - 1.7.1. El propio peso corporal
 - 1.7.2. Ejercicios libres
 - 1.7.3. PAP
 - 1.7.3.1. Definición
 - 1.7.3.2. Aplicación de la PAP previa a disciplinas deportivas relacionadas a la potencia
 - 1.7.4. Ejercicios con máquinas
 - 1.7.5. *Complex training*
 - 1.7.6. Ejercicios y su transferencia
 - 1.7.7. Contrastes
 - 1.7.8. *Cluster trainig*
- 1.8. VBT
 - 1.8.1. La aplicación del VBT
 - 1.8.1.1. Grado de estabilidad de la velocidad de ejecución con cada porcentaje de 1RM
 - 1.8.2. La carga programada y la carga real
 - 1.8.2.1. Variables que intervienen en la diferencia entre carga programada y carga real de entrenamiento
 - 1.8.3. La VBT como solución a la problemática a la utilización de 1RM y de nRM para programar las cargas
 - 1.8.4. VBT y grado de fatiga
 - 1.8.4.1. Relación con el lactato
 - 1.8.4.2. Relación con el amonio
 - 1.8.5. VBT en relación a la perdida de velocidad y porcentaje de repeticiones realizado
 - 1.8.5.1. Definir los diferentes grados de esfuerzo en una misma serie
 - 1.8.5.2. Diferentes adaptaciones según grado de perdida de velocidad en la serie
 - 1.8.6. Propuestas metodológicas según diferentes autores
- 1.9. La fuerza en relación con hipertrofia
 - 1.9.1. Mecanismo inductor de hipertrofia: tensión mecánica
 - 1.9.2. Mecanismo inductor de hipertrofia: estrés metabólico
 - 1.9.3. Mecanismo inductor de hipertrofia: daño muscular
 - 1.9.4. Variables de programación de la hipertrofia
 - 1.9.4.1. Frecuencia
 - 1.9.4.2. Volumen
 - 1.9.4.3. Intensidad
 - 1.9.4.4. Cadencia
 - 1.9.4.5. Series y repeticiones
 - 1.9.4.6. Densidad
 - 1.9.4.7. Orden en la ejecución de los ejercicios
 - 1.9.5. Variables de entrenamiento y sus diferentes efectos estructurales
 - 1.9.5.1. Efecto sobre los distintos tipos de fibra
 - 1.9.5.2. Efectos sobre el tendón
 - 1.9.5.3. Longitud de fascículo
 - 1.9.5.4. Ángulo de peneación
- 1.10. Entrenamiento de fuerza excéntrico
 - 1.10.1. El entrenamiento excéntrico
 - 1.10.1.1. El entrenamiento excéntrico
 - 1.10.1.2. Diferentes tipos de entrenamiento excéntrico
 - 1.10.2. Entrenamiento excéntrico y rendimiento
 - 1.10.3. Entrenamiento excéntrico y prevención y rehabilitación de lesiones
 - 1.10.4. Tecnología aplicada al entrenamiento excéntrico
 - 1.10.4.1. Poleas cónicas
 - 1.10.4.2. Dispositivos isoinerciales



Cursarás un programa académico único que te permitirá vivir tu profesión desde una perspectiva distinta”



05

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 intensivo 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

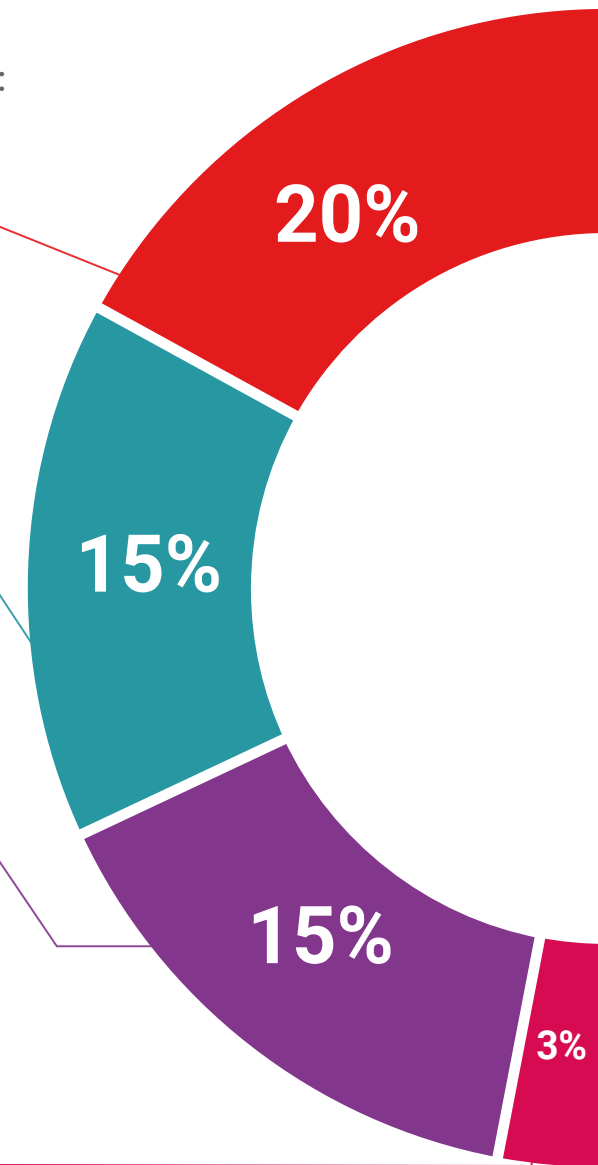
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

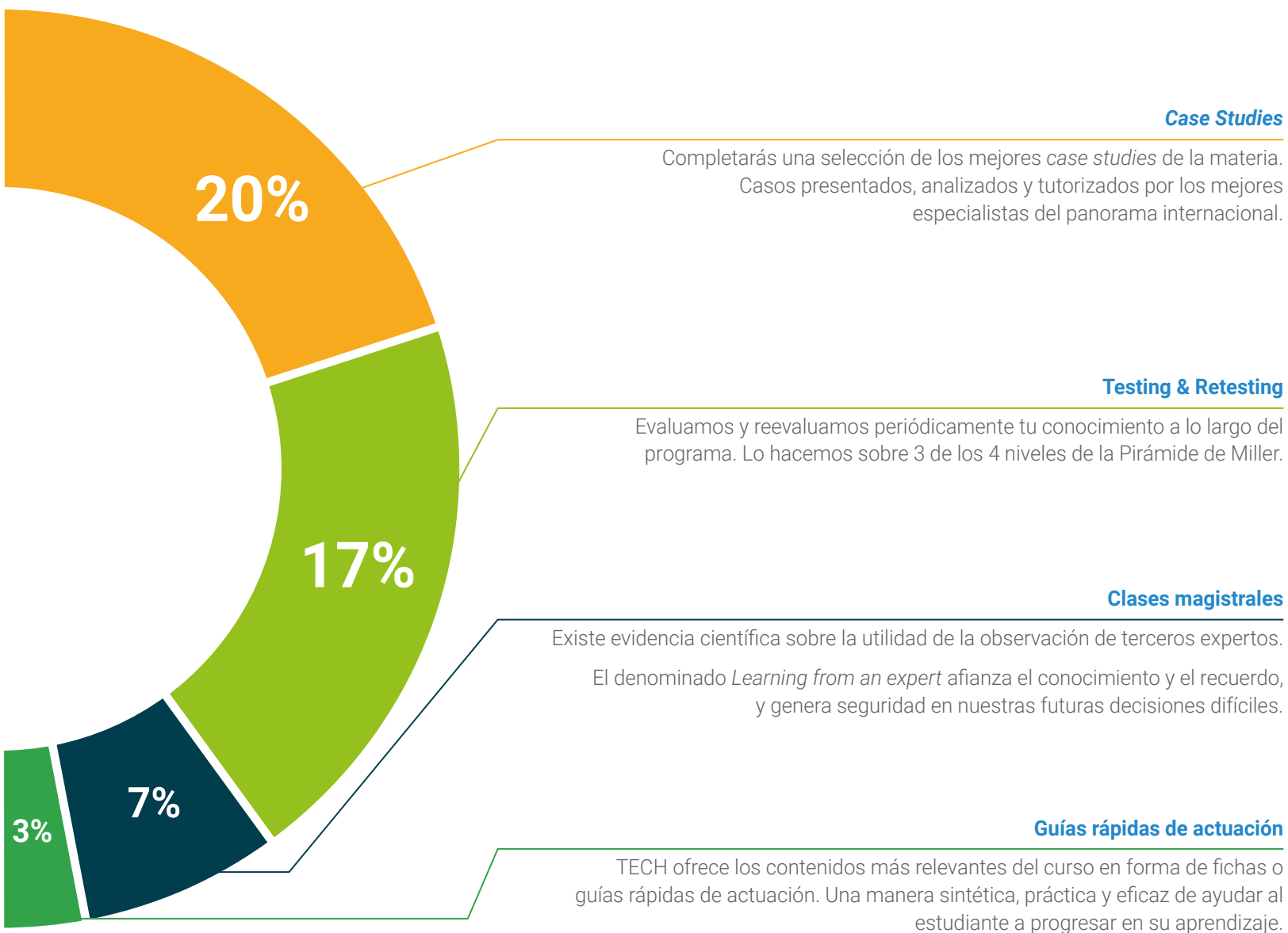
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





06 Titulación

El Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Curso Universitario, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.



“

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

El programa del **Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Global University, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Global University 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: **Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario
Monitor de Gimnasio
en el Entrenamiento
de la Fuerza

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza

Avalado por la NBA

