

Experto Universitario

Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia

Avalado por la NBA



tech
universidad



Experto Universitario

Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitude.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-alto-rendimiento-deportivo-entrenamiento-fuerza-velocidad-resistencia

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología de estudio

pág. 26

06

Titulación

pág. 36

01 Presentación

Estamos en la era del conocimiento, más precisamente en la era de la especialización donde cada milésima de segundo o cada gramo de peso levantado son decisivos en el mundo del Alto Rendimiento. A partir de esta premisa surge la creación de este programa en Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia, único en su contenido, el cual es imprescindible para una incursión en el mundo del rendimiento deportivo con garantías de éxito, con la seguridad y el criterio para que el alumno egresado sepa lo que está haciendo y el por qué.





“

*La especialización académica más
actualizada impartida por extraordinarios
docentes experimentados en el mundo
deportivo y académico”*

En este programa encontrarás formación pormenorizada de aspectos claves en el rendimiento deportivo, tratados con una didáctica y profundidad únicos en la oferta académica actual. Cada módulo lo dictarán especialistas en la materia, lo que garantiza un conocimiento al más alto nivel.

Este programa en Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia le brindará al alumno en cada módulo contenidos a nivel teórico de altísima calidad y profundidad. Una de las características que diferencian este programa de otros es la relación entre las diferentes temáticas de los módulos a nivel teórico, pero sobre todo a nivel práctico haciendo que el alumno obtenga ejemplos reales de equipos y atletas del más alto rendimiento deportivo a nivel mundial, así como del mundo profesional del deporte dando como resultado que el alumno pueda ir construyendo el conocimiento de la manera más completa.

Otro punto fuerte de este Experto Universitario en Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia es la formación del alumno en el uso de nuevas tecnologías aplicadas al Rendimiento Deportivo. El alumno no solo conocerá la nueva tecnología en el ámbito del rendimiento, sino que aprenderá su uso y, lo que es más importante, aprenderá la interpretación de los datos que brinda cada dispositivo para tomar mejores decisiones en lo que respecta a la programación del entrenamiento.

Así, en TECH nos hemos propuesto crear contenidos de altísima calidad docente y educativa que conviertan a nuestros alumnos en profesionales de éxito, siguiendo los más altos estándares de calidad en la enseñanza a nivel internacional. Por ello, te mostramos este programa con un nutrido contenido y que te ayudará a alcanzar la élite del Alto Rendimiento Deportivo. Además, los profesionales tendrán la oportunidad de acceder a una serie de *Masterclasses* únicas, diseñadas por un reconocido experto internacional. Este especialista en Rendimiento Deportivo orientará a los egresados para que adquieran los conocimientos y habilidades esenciales y así sobresalir en esta disciplina.

Este **Experto Universitario en Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de numerosos casos prácticos presentados por especialistas en entrenamientos personales
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen la información indispensable para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones
- ♦ Su especial hincapié en las metodologías innovadoras en entrenamientos personales para la recuperación de lesiones y nutrición
- ♦ 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



¡Aprovecha esta oportunidad única de TECH! Tendrás acceso a Masterclasses exclusivas, con la participación de un renombrado experto internacional en Rendimiento Deportivo”

“

Este Experto Universitario es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos como entrenador personal, obtendrás un título por TECH Universidad”

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en esta capacitación 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, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

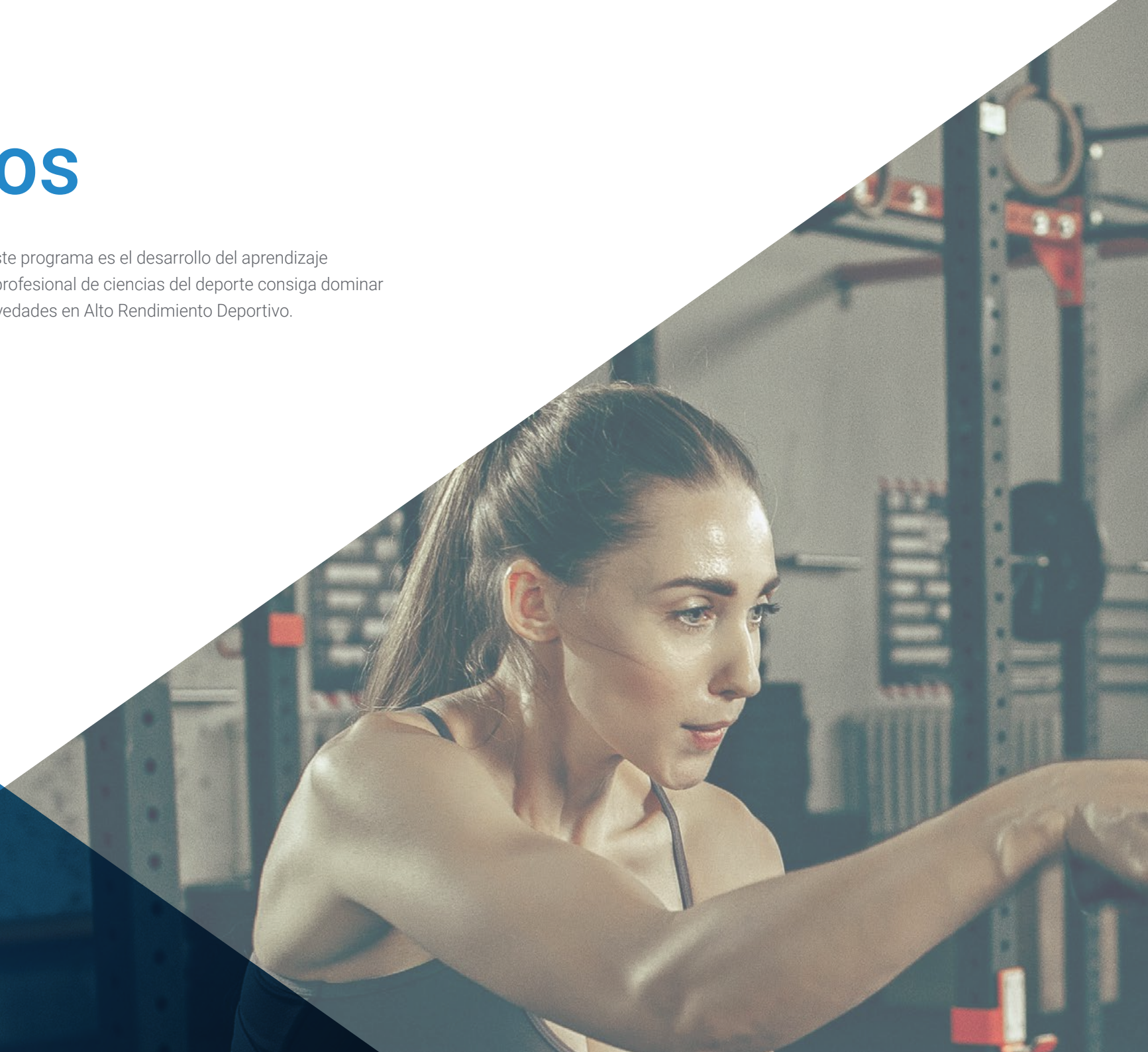
El Experto Universitario permite ejercitarse en entornos simulados, que proporcionan un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

Este Experto Universitario 100% online te permitirá compaginar tus estudios con tu labor profesional a la vez que aumentas tus conocimientos en este ámbito.



02 Objetivos

El principal objetivo que persigue este programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el profesional de ciencias del deporte consiga dominar de forma práctica y rigurosa las novedades en Alto Rendimiento Deportivo.



“

Nuestro objetivo es alcanzar la excelencia académica y ayudarte a que tú logres el éxito profesional. No lo dudes más y únete a nosotros”



Objetivos generales

- ♦ Dominar y aplicar con certeza los métodos de entrenamientos más actuales para la mejora del rendimiento deportivo
- ♦ Dominar con eficacia la estadística y así poder hacer un correcto uso de los datos obtenidos del atleta, así como iniciar procesos de investigación
- ♦ Adquirir conocimiento basado 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 los principios que rigen la Fisiología del Ejercicio, así como la Bioquímica
- ♦ Dominar los principios que rigen la Biomecánica aplicada directamente al Rendimiento Deportivo
- ♦ Dominar los principios que rigen la Nutrición aplicada al rendimiento deportivo
- ♦ Integrar con éxito todos los conocimientos adquiridos en los diferentes módulos en la práctica real





Objetivos específicos

Módulo 1. Entrenamiento de la fuerza de la teoría a la práctica

- ♦ Interpretar correctamente todos los aspectos teóricos de definen a la fuerza y sus componentes
- ♦ 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
- ♦ 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

Módulo 2. Entrenamiento de la velocidad de la teoría a la práctica

- ♦ Interpretar los aspectos claves de la técnica de la velocidad y del cambio de dirección
- ♦ Comparar y diferenciar la velocidad del deporte de situación respecto al modelo del atletismo
- ♦ Incorporar elementos de juicio de observación técnica que permita discriminar errores en la mecánica de la carrera y los procedimientos para su corrección
- ♦ Familiarizarse con los aspectos mioenergéticos de los sprint únicos y repetidos y como se relacionan con los procesos de entrenamiento.
- ♦ Diferenciar cuáles son los aspectos mecánicos que pueden influir en la merma de rendimiento y en los mecanismos de producción de lesión en el sprint.
- ♦ Aplicar de forma analítica los diferentes medios y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las diferentes fases de la velocidad.
- ♦ Programar el entrenamiento de la velocidad en deportes de situación.

Módulo 3: Entrenamiento de la Resistencia de la teoría a la práctica:

- ♦ Profundizar las diferentes adaptaciones que genera la resistencia aeróbica.
- ♦ Aplicar las demandas físicas de los deportes en situación.
- ♦ Seleccionar aquellas pruebas/test más apropiadas para evaluar, monitorear tabular y fraccionar cargas de trabajo aeróbico.
- ♦ Desarrollar los diferentes métodos para organizar los entrenamientos.
- ♦ Diseñar entrenamientos teniendo en cuenta el deporte.



El ámbito deportivo precisa de profesionales capacitados y nosotros te damos las claves para que te sitúes en la élite profesional"

03 Dirección del curso

Nuestro equipo docente, experto en Entrenamiento Personal, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudarte a dar un impulso a tu profesión. Para ello, han elaborado este Experto Universitario con actualizaciones recientes en la materia que te permitirá capacitarte y aumentar tus habilidades en este sector.





“

*Aprende de los mejores
profesionales y conviértete tú
mismo en un profesional de éxito”*

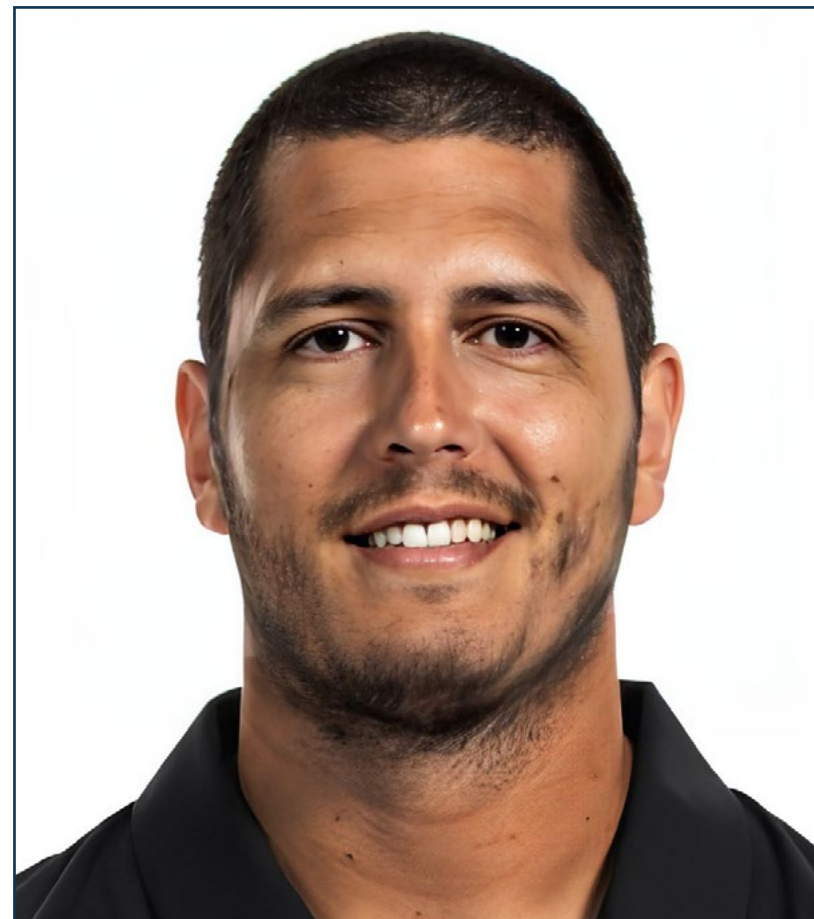
Director Invitado Internacional

El Doctor Tyler Friedrich es una figura destacada en el ámbito internacional del **Rendimiento Deportivo** y la **Ciencia Aplicada al Deporte**. Con una sólida capacitación académica, ha demostrado un compromiso excepcional con la excelencia y la innovación, y ha contribuido al éxito de numerosos **atletas de élite** en el ámbito internacional.

Durante toda su carrera, Doctor Friedrich ha desplegado su experiencia en una amplia gama de disciplinas deportivas, desde el **fútbol** hasta la **natación**, pasando por el **voleibol** y el **hockey**. Su labor en el **análisis de datos de rendimiento**, especialmente a través del **sistema GPS de atletas Catapult**, y su integración de **tecnología deportiva** en los **programas de rendimiento**, lo han consolidado como un referente en la optimización del **rendimiento atlético**.

Como **Director de Rendimiento Deportivo y Ciencias del Deporte Aplicadas**, el Doctor Friedrich ha liderado entrenamientos de fuerza y acondicionamiento, así como la implementación de programas específicos para varios **deportes olímpicos**, incluyendo **voleibol**, **remo** y **gimnasia**. Aquí, ha sido responsable de integrar servicios de equipamiento, rendimiento deportivo en el fútbol y rendimiento deportivo en deportes olímpicos. Además, de incorporar la **nutrición deportiva** de **DAPER** dentro de un equipo de rendimiento de atletas.

Asimismo, certificado por la **USA Weightlifting** y la **Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento**, es reconocido por su habilidad para combinar conocimientos teóricos y prácticos en el desarrollo de **atletas de alto rendimiento**. De esta forma, el Doctor Tyler Friedrich ha dejado una marca indeleble en el mundo del **Rendimiento Deportivo**, siendo un líder destacado y un motor de innovación en su campo.



Dr. Friedrich, Tyler

- Director de Rendimiento Deportivo y Ciencias del Deporte Aplicadas en Stanford, Palo Alto, EE. UU.
- Especialista en Rendimiento Deportivo
- Director Asociado de Atletismo y Rendimiento Aplicado en la Stanford University
- Director de Rendimiento Deportivo Olímpico en la Stanford University
- Entrenador de Rendimiento Deportivo en la Stanford University
- Doctor en Filosofía, Salud y Desempeño Humano por la Concordia University Chicago
- Máster en Ciencias del Ejercicio por la University of Dayton
- Licenciado en Ciencias, Fisiología del Ejercicio por la University of Dayton



*Gracias a TECH podrás
aprender con los mejores
profesionales del mundo"*

Dirección



Dr. Rubina, Dardo

- CEO del proyecto Test and Training
- Doctor en Alto Rendimiento Deportivo
- Coordinador de la Preparación Física en Hockey sobre Césped en el Club de Gimnasia y Esgrima en Buenos Aires
- Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica y de la Aptitud Física
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la Universidad de Castilla-La Mancha
- 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
- Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation
- Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University

Profesores

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. César García, Gastón

- ♦ Preparador Físico Experto en Hockey y Rugby
- ♦ Preparador Físico de la jugadora profesional de Hockey Sol Alias
- ♦ Preparador Físico del Equipo de Hockey Carmen Tennis Club
- ♦ Entrenador Personal de deportistas de Rugby y Hockey
- ♦ Preparador Físico de clubes de Rugby sub18
- ♦ Docente Infantil de Educación Física
- ♦ Coautor del libro *Estrategias para la evaluación de la condición física en niños y adolescentes*
- ♦ Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de Catamarca
- ♦ Profesor Nacional de Educación Física por la ESEF de San Rafael
- ♦ Técnico en Antropometría nivel 1 y 2



Nuestro equipo docente te brindará todos sus conocimientos para que estés al día de la información más actualizada en la materia”

04 Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la capacitación en la praxis diaria, conscientes de la relevancia en la actualidad del programa de calidad en el ámbito del entrenamiento personal; y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.



“

Contamos con el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Queremos ponerte a tu alcance la mejor especialización”

Módulo 1. Entrenamiento de la fuerza de la teoría a la práctica

- 1.1. Fuerza: conceptualización
 - 1.1.1. La fuerza definida desde la mecánica
 - 1.1.2. La fuerza definida desde la fisiología
 - 1.1.3. Definir el concepto de Fuerza aplicada
 - 1.1.4. Curva fuerza tiempo
 - 1.1.4.1. Interpretación
 - 1.1.5. Definir el concepto de Fuerza máxima
 - 1.1.6. Definir el concepto de RFD
 - 1.1.7. Definir el concepto de fuerza útil
 - 1.1.8. Curvas fuerza velocidad potencia
 - 1.1.8.1. Interpretación
 - 1.1.9. Definir el concepto de Déficit de Fuerza
- 1.2. Carga de entrenamiento
 - 1.2.1. Definir el concepto de carga de entrenamiento de fuerza
 - 1.2.2. Definir el concepto de la carga
 - 1.2.3. Concepto de carga: volumen
 - 1.2.3.1. Definición y aplicabilidad en la práctica
 - 1.2.4. Concepto de carga: intensidad
 - 1.2.4.1. Definición y aplicabilidad en la práctica
 - 1.2.5. Concepto de carga: densidad
 - 1.2.5.1. Definición y aplicabilidad en la práctica
 - 1.2.6. Definir el concepto Carácter del esfuerzo
 - 1.2.6.1. Definición y aplicabilidad practica
- 1.3. Entrenamiento de fuerza en prevención y readaptación de lesiones
 - 1.3.1. Marco conceptual y operativo en 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. Definición del método
 - 1.3.3.2. Aplicación del método en la practica
 - 1.3.4. Función de la estabilidad central (CORE) en la prevención de lesiones
 - 1.3.4.1. Definición de CORE
 - 1.3.4.2. Entrenamiento del CORE
- 1.4. Método Pliométrico
 - 1.4.1. Mecanismos Fisiológicos
 - 1.4.1.1. Generalidades específicas
 - 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
 - 1.4.7. Consideraciones practicas
- 1.5. Entrenamiento de la potencia
 - 1.5.1. Definición de Potencia
 - 1.5.1.1. Aspectos conceptuales de 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
- 1.5.7. Consideraciones practicas
- 1.6. Entrenamiento de fuerza por Vectores
 - 1.6.1. Definición de 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. Definición de los vectores básicos en entrenamiento
 - 1.6.3.1. Análisis de los principales gestos deportivos
 - 1.6.3.2. Análisis de los principales ejercicios de sobrecarga
 - 1.6.3.3. Análisis de los principales ejercicios de entrenamiento
 - 1.6.4. Consideraciones practicas

- 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. P.A.P.
 - 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 maquinas
 - 1.7.5. Complex training
 - 1.7.6. Ejercicios y su transferencia
 - 1.7.7. Contrastes
 - 1.7.8. Cluster trainig
 - 1.7.9. Consideraciones practicas
- 1.8. VBT
 - 1.8.1. Conceptualización de la aplicación del VBT
 - 1.8.1.1. Grado de estabilidad de la velocidad de ejecución con cada porcentaje de 1RM
 - 1.8.2. Diferencia entre la carga programada y la carga real
 - 1.8.2.1. Definición del concepto
 - 1.8.2.2. 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
 - 1.8.7. Consideraciones practicas
- 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. Angulo de pennacion
 - 1.9.6. Consideraciones prácticas
- 1.10. Entrenamiento de fuerza excéntrico
 - 1.10.1. Marco conceptual
 - 1.10.1.1. Definición de 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
 - 1.10.5. Consideraciones prácticas

Módulo 2. Entrenamiento de la velocidad de la teoría a la práctica

- 2.1. Velocidad
 - 2.1.3. Definición
 - 2.1.4. Conceptos generales
 - 2.1.4.1. Manifestaciones de la velocidad
 - 2.1.4.2. Factores determinantes de rendimiento
 - 2.1.4.3. Diferencia entre velocidad y rapidez
 - 2.1.4.4. Velocidad segmentaria
 - 2.1.4.5. Velocidad angular
 - 2.1.4.6. Tiempo de reacción
- 2.2. Dinámica y mecánica del sprint lineal (modelo de los 100mts)
 - 2.2.1. Análisis cinemático de la partida
 - 2.2.2. Dinámica y aplicación de fuerza durante la partida
 - 2.2.3. Análisis cinemático de la fase de aceleración
 - 2.2.4. Dinámica y aplicación de fuerza durante la aceleración
 - 2.2.5. Análisis cinemático de la carrera en velocidad máxima
 - 2.2.6. Dinámica y aplicación de fuerza durante la velocidad máxima
- 2.3. Fases de la carrera de velocidad (análisis de la técnica)
 - 2.3.4. Descripción técnica de la Partida
 - 2.3.5. Descripción técnica de la carrera durante la fase Aceleración
 - 2.3.5.1. Modelo técnico de kinograma para la fase de aceleración
 - 2.3.6. Descripción técnica de la carrera durante la fase de Velocidad Máxima
 - 2.3.6.1. Modelo técnico de kinograma (ALTIS) para análisis de la técnica
 - 2.3.7. Velocidad resistencia
- 2.4. Bioenergética de la velocidad
 - 2.4.1. Bioenergética de los sprint únicos
 - 2.4.1.1. Mioenergética de los sprints únicos
 - 2.4.1.2. Sistema ATP-PC
 - 2.4.1.3. Sistema glucolítico
 - 2.4.1.4. Reacción de la adenilato kinasa
 - 2.4.2. Bioenergética de los sprints repetidos
 - 2.4.2.1. Comparación energética entre sprint únicos y repetidos
 - 2.4.2.2. Comportamiento de los sistemas de producción de energía durante los sprints repetidos
 - 2.4.2.3. Recuperación de la PC
 - 2.4.2.4. Relación de la Potencia aeróbica con los procesos de recuperación de la PC
 - 2.4.2.5. Factores determinantes del rendimiento en los sprints repetidos
- 2.5. Análisis de la técnica de la aceleración y la velocidad Máxima en deportes de equipo
 - 2.5.1. Descripción de la técnica en deportes de equipo
 - 2.5.2. Comparación de la técnica de la carrera de velocidad en deportes de equipo vs pruebas atléticas
 - 2.5.3. Análisis de tiempo y movimiento de las manifestaciones de velocidad en deportes de equipo
- 2.6. Abordaje metodológico de la enseñanza de la técnica
 - 2.6.1. Enseñanza técnica de las diferentes fases de la carrera
 - 2.6.2. Errores comunes y formas de corrección
- 2.7. Medios y métodos para el desarrollo de la velocidad
 - 2.7.1. Medios y métodos para el entrenamiento de la fase de aceleración
 - 2.7.1.1. Relación de la fuerza con la aceleración
 - 2.7.1.2. Trineo
 - 2.7.1.3. Cuestas
 - 2.7.1.4. Saltabilidad
 - 2.7.1.4.1. Construcción del salto vertical
 - 2.7.1.4.2. Construcción del salto horizontal
 - 2.7.1.5. Entrenamiento del sistema ATP/PC
 - 2.7.2. Medios y métodos para el entrenamiento de la velocidad máxima/top speed
 - 2.7.2.1. Pliometría
 - 2.7.2.2. Overspeed
 - 2.7.2.3. Métodos interválico-intensivos
 - 2.7.3. Medios y métodos para el desarrollo de la velocidad resistencia
 - 2.7.3.1. Métodos interválicos intensivos
 - 2.7.3.2. Método de repeticiones

- 2.8. Agilidad y cambio de dirección
 - 2.8.1. Definición de Agilidad
 - 2.8.2. Definición de cambio de dirección
 - 2.8.3. Factores determinantes de la agilidad y el COD
 - 2.8.4. Técnica del cambio de dirección
 - 2.8.4.1. Shuffle
 - 2.8.4.2. Crossover
 - 2.8.4.3. Drilles de entrenamiento para la agilidad y el COD
- 2.9. Evaluación y control del entrenamiento de la Velocidad
 - 2.9.1. Perfil fuerza-velocidad
 - 2.9.2. Test con fotocélulas y variantes con otros dispositivos de control
 - 2.9.3. RSA
- 2.10. Programación del entrenamiento de la velocidad

Módulo 3. Entrenamiento de la resistencia de la teoría a la práctica

- 3.1. Conceptos generales
 - 3.1.1. Definiciones generales
 - 3.1.1.1. Entrenamiento
 - 3.1.1.2. Entrenabilidad
 - 3.1.1.3. Preparación física deportiva
 - 3.1.2. Objetivos del entrenamiento de la resistencia
 - 3.1.3. Principios generales del entrenamiento
 - 3.1.3.1. Principios de la carga
 - 3.1.3.2. Principios de la organización
 - 3.1.3.3. Principios de la especialización
- 3.2. Fisiología del entrenamiento aeróbico
 - 3.2.1. Respuesta fisiológica al entrenamiento de la resistencia aeróbica
 - 3.2.1.2. Respuestas a esfuerzos continuo
 - 3.2.1.3. Respuestas a esfuerzos interválicos
 - 3.2.1.4. Respuestas a esfuerzos intermitentes
 - 3.2.1.5. Respuestas a esfuerzos en juegos en espacio reducidos
- 3.2.2. Factores relacionados con el rendimiento de la resistencia aeróbica
 - 3.2.2.1. Potencia aeróbica
 - 3.2.2.2. Umbral anaeróbico
 - 3.2.2.3. Velocidad aeróbica máxima
 - 3.2.2.4. Economía de esfuerzo
 - 3.2.2.5. Utilización de sustratos
 - 3.2.2.6. Características de fibras musculares
- 3.2.3. Adaptaciones fisiológicas de la resistencia aeróbica
 - 3.2.3.1. Adaptaciones a esfuerzos continuos
 - 3.2.3.2. Adaptaciones a esfuerzos interválicos
 - 3.2.3.3. Adaptaciones a esfuerzos intermitentes
 - 3.2.3.4. Adaptaciones a esfuerzos en juegos en espacio reducidos
- 3.3. Deportes de situación y su relación con la resistencia aeróbica
 - 3.3.1. Demandas en deportes de situación grupo I; futbol, rugby y hockey
 - 3.3.2. Demandas en deportes de situación grupo II; baloncesto, handball, futsal
 - 3.3.3. Demandas en deportes de situación grupo III; tenis y voleibol
- 3.4. Control y Evaluación de la resistencia aeróbica
 - 3.4.1. Evaluación directa en cinta versus campo
 - 3.4.1.1. VO₂máx cinta versus campo
 - 3.4.1.2. VAM cinta versus campo
 - 3.4.1.3. VAM versus VFA
 - 3.4.1.4. Tiempo límite (VAM)
 - 3.4.2. Test indirectos continuos
 - 3.4.2.1. Tiempo límite (VFA)
 - 3.4.2.2. Test de 1000. metros
 - 3.4.2.3. test de 5. minutos
 - 3.4.3. Test indirectos incrementales y máximos
 - 3.4.3.1. UMTT, UMTT-Brue, VAMEVAL y T-Bordeaux
 - 3.4.3.2. UNCa tes; heagono, pista, liebre

- 3.4.4. Test indirectos de ida y vuelta e intermitentes
 - 3.4.4.1. 20m shuttle run test (Course navette)
 - 3.4.4.2. Batería YoYo test
 - 3.4.4.3. Test intermitentes; 30-15. IFT, Carminatti, 45-15. test
- 3.4.6. Test específicos con pelota
 - 3.4.6.1. Test de hoff
- 3.4.7. Propuesta a partir de la VFA
 - 3.4.7.1. puntos de corte de la VFA para Fútbol, Rugby y Hockey
 - 3.4.7.2. puntos de corte de la VFA para Basquet, Futsal y Handball
- 3.5. Planificación del ejercicio aeróbico
 - 3.5.1. Modo de ejercicio
 - 3.5.2. Frecuencia de entrenamiento
 - 3.5.3. Duración del ejercicio
 - 3.5.4. Intensidad del entrenamiento
 - 3.5.5. Densidad
- 3.6. Métodos para el desarrollo de la resistencia aeróbica
 - 3.6.1. Entrenamiento continuo
 - 3.6.2. Entrenamiento interválico
 - 3.6.3. Entrenamiento Intermitente
 - 3.6.4. Entrenamiento SSG (juegos en espacio reducido)
 - 3.6.5. Entrenamiento mixto (circuitos)
- 3.7. Diseño de programas
 - 3.7.1. Periodo pretemporada
 - 3.7.2. Periodo competitivo
 - 3.7.3. Periodo posttemporada
- 3.8. Aspectos especiales relacionados el entrenamiento
 - 3.8.1. Entrenamiento concurrente
 - 3.8.2. Estrategias para el diseño de entrenamiento concurrente
 - 3.8.3. Adaptaciones que genera el entrenamiento concurrente
 - 3.8.4. Diferencias entre los sexos
 - 3.8.5. Desentrenamiento

- 3.9. Entrenamiento aeróbico en niños y jóvenes
 - 3.9.1. Conceptos generales
 - 3.9.1.1 Crecimiento, desarrollo y maduración
 - 3.9.2. Evaluación del VO₂max y la VAM
 - 3.9.2.1. Medición directa
 - 3.9.2.2. Medición indirecta en campo
 - 3.9.3. Adaptaciones fisiológicas en niños y jóvenes
 - 3.9.3.1. Adaptaciones VO₂máx y VAM
 - 3.9.4. Diseño de entrenamiento aeróbico
 - 3.9.4.1. Método intermitente
 - 3.9.4.2. Adherencia y motivación
 - 3.9.4.3. Juegos en espacios reducidos



*Una experiencia de especialización
única, clave y decisiva para
impulsar tu desarrollo profesional”*

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 según el índice global score, 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

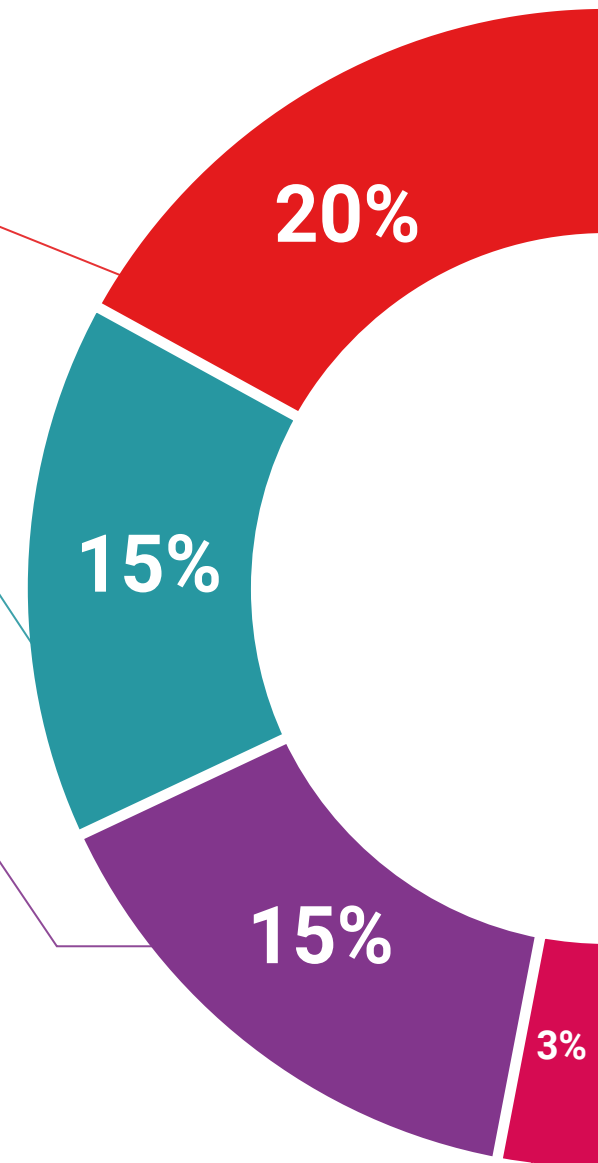
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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 Experto Universitario en Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad.



“

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

Este **Experto Universitario en Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Experto Universitario** emitido por **TECH Universidad**.

El título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el Experto Universitario, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Experto en Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 meses**





Experto Universitario

Alto Rendimiento Deportivo:
Entrenamiento de Fuerza,
Velocidad y Resistencia

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Experto Universitario

Alto Rendimiento Deportivo: Entrenamiento de Fuerza, Velocidad y Resistencia

Avalado por la NBA



tech
universidad