

# Maestría Oficial Universitaria Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo

Nº de RVOE: 20231277



Avalado por la NBA



**tech**  
universidad



Nº de RVOE: 20231277

## Maestría Oficial Universitaria Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo

Idioma: **Español**

Modalidad: **100% online**

Duración: **20 meses**

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

Acceso web: [www.techtute.com/mx/ciencias-del-deporte/maestria-universitaria/maestria-universitaria-entrenamiento-fuerza-rendimiento-deportivo](http://www.techtute.com/mx/ciencias-del-deporte/maestria-universitaria/maestria-universitaria-entrenamiento-fuerza-rendimiento-deportivo)

# Índice

01

Presentación del programa

---

pág. 4

02

¿Por qué estudiar en TECH?

---

pág. 8

03

Plan de estudios

---

pág. 12

04

Convalidación  
de asignaturas

---

pág. 30

05

Objetivos docentes

---

pág. 36

06

Salidas profesionales

---

pág. 42

07

Idiomas gratuitos

---

pág. 46

08

Metodología de estudio

---

pág. 50

09

Cuadro docente

---

pág. 60

10

Titulación

---

pág. 66

11

Reconocimiento en USA

---

pág. 70

12

Homologación del título

---

pág. 74

13

Requisitos de acceso

---

pág. 78

14

Proceso de admisión

---

pág. 82

# 01

## Presentación del programa

Desde la Halterofilia o el Rugby hasta el Fútbol americano y el lanzamiento de peso son solo algunos ejemplos de disciplinas deportivas que requieren de un gran dominio de la técnica y del entrenamiento enfocado al desarrollo de la Fuerza. Una demanda física específica que precisa de programas adecuados y adaptados a cada disciplina. Asimismo, trabajar de manera efectiva esta capacidad evitará la aparición de lesiones, un aspecto crucial para todo atleta de Alto Rendimiento. Por eso, TECH presenta una innovadora titulación universitaria que ofrecerá a los especialistas las claves para progresar como preparador físico de deportistas de Alto Rendimiento. Además, se imparte en una cómoda modalidad 100% online. Además, este título universitario está considerado equivalente en EE. UU. por un Master of Science.

*Este es el momento, te estábamos esperando*





“

*Forma parte de este programa 100% online y oficial de TECH y obtén una equivalencia académica reconocida en EE. UU.”*

Ya sea el trabajo de la Fuerza explosiva, de resistencia, relativa o absoluta, desarrollar dicha capacidad de forma óptima en deportistas de élite es clave en la consecución de sus éxitos. Así, es muy frecuente asociar este tipo de entrenamiento a disciplinas como la Halterofilia, levantamiento de pesas o lucha olímpica. Si bien es cierto, cada modalidad deportiva y atleta requerirá de un trabajo en mayor o menor medida de esta capacidad. Por esta razón, es esencial que los profesionales de las Ciencias del Deporte y Actividad Física posean un conocimiento avanzado en este campo, tanto de la técnica, la metodología de desarrollo y todo lo que concierne a esta habilidad.

En este contexto, TECH lanza una revolucionaria Maestría Oficial Universitaria en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo. Diseñado por referencias en esta materia, el itinerario académico profundizará en cuestiones que abarcan desde la fisiología del ejercicio o la mejora de habilidades de movimiento hasta las metodologías más sofisticadas para que los atletas optimicen su velocidad. De este modo, los egresados adquirirán competencias avanzadas para estructurar programas de entrenamiento de Fuerza adaptados a las necesidades específicas de cada deportista, teniendo en cuenta sus características físicas, objetivos y fase de la temporada. En sintonía con esto, los materiales didácticos pondrán al alcance de los alumnos las técnicas más efectivas para evaluar el rendimiento físico de los atletas, lo que les permitirá ajustar las sesiones según los progresos y necesidades de los usuarios.

Además, los profesionales podrán extender aún más el temario gracias a las lecturas especializadas y los casos de estudio facilitados por el equipo docente con elevadas competencias que ha elaborado el temario de este programa. Asimismo, esta titulación adquiere aún mayor atractivo con el método *Relearning* impulsado por TECH. Se trata de un sistema consistente en la reiteración continua de los conceptos más determinantes, que garantiza que los expertos disfruten de un aprendizaje progresivo y natural.





“

*El sistema Relearning aplicado por TECH en sus programas reduce las largas horas de estudio tan frecuentes en otros métodos de enseñanza”*

# 02

## ¿Por qué estudiar en TECH?

TECH es la mayor Universidad digital del mundo. Con un impresionante catálogo de más de 14.000 programas universitarios, disponibles en 11 idiomas, se posiciona como líder en empleabilidad, con una tasa de inserción laboral del 99%. Además, cuenta con un enorme claustro de más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional.

*Te damos +*

“

*Estudia en la mayor universidad digital  
del mundo y asegura tu éxito profesional.  
El futuro empieza en TECH”*

### La mejor universidad online del mundo según FORBES

La prestigiosa revista Forbes, especializada en negocios y finanzas, ha destacado a TECH como «la mejor universidad online del mundo». Así lo han hecho constar recientemente en un artículo de su edición digital en el que se hacen eco del caso de éxito de esta institución, «gracias a la oferta académica que ofrece, la selección de su personal docente, y un método de aprendizaje innovador orientado a formar a los profesionales del futuro».

**Forbes**  
Mejor universidad  
online del mundo

**Plan**  
de estudios  
más completo

### Los planes de estudio más completos del panorama universitario

TECH ofrece los planes de estudio más completos del panorama universitario, con temarios que abarcan conceptos fundamentales y, al mismo tiempo, los principales avances científicos en sus áreas científicas específicas. Asimismo, estos programas son actualizados continuamente para garantizar al alumnado la vanguardia académica y las competencias profesionales más demandadas. De esta forma, los títulos de la universidad proporcionan a sus egresados una significativa ventaja para impulsar sus carreras hacia el éxito.

### El mejor claustro docente top internacional

El claustro docente de TECH está integrado por más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional. Catedráticos, investigadores y altos ejecutivos de multinacionales, entre los cuales se destacan Isaiah Covington, entrenador de rendimiento de los Boston Celtics; Magda Romanska, investigadora principal de MetaLAB de Harvard; Ignacio Wistumba, presidente del departamento de patología molecular traslacional del MD Anderson Cancer Center; o D.W Pine, director creativo de la revista TIME, entre otros.

Profesorado  
**TOP**  
Internacional

La metodología  
más eficaz

### Un método de aprendizaje único

TECH es la primera universidad que emplea el *Relearning* en todas sus titulaciones. Se trata de la mejor metodología de aprendizaje online, acreditada con certificaciones internacionales de calidad docente, dispuestas por agencias educativas de prestigio. Además, este disruptivo modelo académico se complementa con el "Método del Caso", configurando así una estrategia de docencia online única. También en ella se implementan recursos didácticos innovadores entre los que destacan vídeos en detalle, infografías y resúmenes interactivos.

### La mayor universidad digital del mundo

TECH es la mayor universidad digital del mundo. Somos la mayor institución educativa, con el mejor y más amplio catálogo educativo digital, cien por cien online y abarcando la gran mayoría de áreas de conocimiento. Ofrecemos el mayor número de titulaciones propias, titulaciones oficiales de posgrado y de grado universitario del mundo. En total, más de 14.000 títulos universitarios, en once idiomas distintos, que nos convierten en la mayor institución educativa del mundo.

**nº1**  
Mundial  
Mayor universidad  
online del mundo

### La universidad online oficial de la NBA

TECH es la universidad online oficial de la NBA. Gracias a un acuerdo con la mayor liga de baloncesto, ofrece a sus alumnos programas universitarios exclusivos, así como una gran variedad de recursos educativos centrados en el negocio de la liga y otras áreas de la industria del deporte. Cada programa tiene un currículo de diseño único y cuenta con oradores invitados de excepción: profesionales con una distinguida trayectoria deportiva que ofrecerán su experiencia en los temas más relevantes.

### Líderes en empleabilidad

TECH ha conseguido convertirse en la universidad líder en empleabilidad. El 99% de sus alumnos obtienen trabajo en el campo académico que ha estudiado, antes de completar un año luego de finalizar cualquiera de los programas de la universidad. Una cifra similar consigue mejorar su carrera profesional de forma inmediata. Todo ello gracias a una metodología de estudio que basa su eficacia en la adquisición de competencias prácticas, totalmente necesarias para el desarrollo profesional.



### Google Partner Premier

El gigante tecnológico norteamericano ha otorgado a TECH la insignia Google Partner Premier. Este galardón, solo al alcance del 3% de las empresas del mundo, pone en valor la experiencia eficaz, flexible y adaptada que esta universidad proporciona al alumno. El reconocimiento no solo acredita el máximo rigor, rendimiento e inversión en las infraestructuras digitales de TECH, sino que también sitúa a esta universidad como una de las compañías tecnológicas más punteras del mundo.



### La universidad mejor valorada por sus alumnos

Los alumnos han posicionado a TECH como la universidad mejor valorada del mundo en los principales portales de opinión, destacando su calificación más alta de 4,9 sobre 5, obtenida a partir de más de 1.000 reseñas. Estos resultados consolidan a TECH como la institución universitaria de referencia a nivel internacional, reflejando la excelencia y el impacto positivo de su modelo educativo.



# 03

## Plan de estudios

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

*Un temario  
completo y bien  
desarrollado*



“

*Aplicarás principios biomecánicos y fisiológicos que optimicen el Entrenamiento de Fuerza, lo que te permitirá minimizar el riesgo de lesiones”*

Además de los contenidos disruptivos del plan de estudios, el programa se basa en una metodología 100% online, que facilita el aprendizaje flexible y asincrónico de los egresados. Esto se completará mediante actividades y ejercicios, acceso a material complementario, videos *in focus*, videos de apoyo, clases magistrales y presentaciones multimedia, para hacer sencillo lo más complejo y establecer una dinámica de trabajo que permita al estudiante la correcta adquisición de competencias.

“

*Accederás a una completísima biblioteca digital compuesta por recursos multimedia como videos explicativos, resúmenes interactivos y casos de estudio”*

### **Dónde, cuándo y cómo se imparte**

Esta Maestría Oficial Universitaria se ofrece 100% online, por lo que el alumno podrá cursarlo desde cualquier sitio, haciendo uso de una computadora, una tableta o simplemente mediante su *smartphone*. Además, podrá acceder a los contenidos de manera offline, bastando con descargarse los contenidos de los temas elegidos en el dispositivo y abordarlos sin necesidad de estar conectado a Internet. Una modalidad de estudio autodirigida y asincrónica que pone al estudiante en el centro del proceso académico, gracias a un formato metodológico ideado para que pueda aprovechar al máximo su tiempo y optimizar el aprendizaje.





En esta Maestría con RVOE, el alumnado dispondrá de 10 asignaturas que podrá abordar y analizar a lo largo de 20 meses de estudio.

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

Los contenidos académicos de este programa abarcan también los siguientes temas y subtemas:

### Asignatura 1. Fisiología del ejercicio y actividad física

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



- 1.7. Fatiga
  - 1.7.1. Fatiga Central
  - 1.7.2. Fatiga Periférica
  - 1.7.3. HRV
  - 1.7.4. Modelo Bioenergética
  - 1.7.5. Modelo Cardiovascular
  - 1.7.6. Modelo Termo regulatorio
  - 1.7.7. Modelo Psicológico
  - 1.7.8. Modelo del Gobernador Centro
- 1.8. Consumo Máximo de Oxígeno
  - 1.8.1. Definición
  - 1.8.2. Evaluación
  - 1.8.3. Cinética del VO<sub>2</sub>
  - 1.8.4. VAM
  - 1.8.5. Economía de Carrera
- 1.9. Umbrales
  - 1.9.1. Lactato y Umbral Ventilatorio
  - 1.9.2. MLSS
  - 1.9.3. Potencia Crítica
  - 1.9.4. HIIT y LIT
  - 1.9.5. Reserva Anaeróbica de Velocidad
- 1.10. Condiciones Fisiológicas Extremas
  - 1.10.1. Altura
  - 1.10.2. Temperatura
  - 1.10.3. Buceo

## Asignatura 2. Entrenamiento de fuerza para la mejora de las habilidades de movimiento

- 2.1. La fuerza en el desarrollo de las habilidades
  - 2.1.1. Importancia de la fuerza en el desarrollo de los skills
  - 2.1.2. Beneficios del Entrenamiento de la Fuerza orientado a los skills
  - 2.1.3. Tipos de fuerza presentes en los skills
  - 2.1.4. Medios de entrenamiento necesarios para el desarrollo de la fuerza en los skills
- 2.2. Skills en los deportes de conjunto
  - 2.2.1. Conceptos generales
  - 2.2.2. Skills en el desarrollo de la performance
  - 2.2.3. Clasificación de los skills
    - 2.2.3.1. Locomotive skills
    - 2.2.3.2. Manipulative skills
- 2.3. Agilidad y desplazamientos
  - 2.3.1. Conceptos básicos
  - 2.3.2. Importancia en los deportes
  - 2.3.3. Componentes de la agilidad
    - 2.3.3.1. Clasificación de las habilidades de movimiento
    - 2.3.3.2. Factores físicos: fuerza
    - 2.3.3.3. Factores antropométricos
    - 2.3.3.4. Componentes perceptivo-cognitivos
- 2.4. Postura
  - 2.4.1. Importancia de la postura en los skills
  - 2.4.2. Postura y movilidad
  - 2.4.3. Postura y core
  - 2.4.4. Postura y centro de presión
  - 2.4.5. Análisis biomecánico de una postura eficiente
  - 2.4.6. Recursos metodológicos
- 2.5. Skills lineales (habilidades lineales)
  - 2.5.1. Características de los skills lineales
    - 2.5.1.1. Principales planos y vectores
  - 2.5.2. Clasificación
    - 2.5.2.1. Partida, freno y desaceleración
      - 2.5.2.1.1. Definiciones y contexto de uso
      - 2.5.2.1.2. Análisis biomecánico
      - 2.5.2.1.3. Recursos metodológicos
    - 2.5.2.2. Aceleración
      - 2.5.2.2.1. Definiciones y contexto de uso
      - 2.5.2.2.2. Análisis biomecánico
      - 2.5.2.2.3. Recursos metodológicos
    - 2.5.2.3. Backpedal
      - 2.5.2.3.1. Definiciones y contexto de uso
      - 2.5.2.3.2. Análisis biomecánico
      - 2.5.2.3.3. Recursos metodológicos
- 2.6. Skills multidireccionales: shuffle
  - 2.6.1. Clasificación de los skills multidireccionales
  - 2.6.2. Shuffle: Definiciones y contexto de uso
  - 2.6.3. Análisis biomecánico
  - 2.6.4. Recursos metodológicos
- 2.7. Skills multidireccionales: crossover
  - 2.7.1. Crossover como cambio de dirección
  - 2.7.2. Crossover como movimiento de transición
  - 2.7.3. Definiciones y contexto de uso
  - 2.7.4. Análisis biomecánico
  - 2.7.5. Recursos metodológicos
- 2.8. Jump Skills 1 (habilidades de salto)
  - 2.8.1. Importancia del salto en los skills
  - 2.8.2. Conceptos básicos
    - 2.8.2.1. Biomecánica de los saltos
    - 2.8.2.2. CEA
    - 2.8.2.3. Stiffness
  - 2.8.3. Clasificación de los saltos
  - 2.8.4. Recursos metodológicos

- 2.9. Jump Skills 2 (habilidades de salto)
  - 2.9.1. Metodologías
  - 2.9.2. Aceleración y saltos
  - 2.9.3. Shuffle y saltos
  - 2.9.4. Crossover y saltos
  - 2.9.5. Recursos metodológicos
- 2.10. Variables de la programación

### Asignatura 3. Entrenamiento de la Fuerza bajo el paradigma de los Sistemas Dinámicos Complejos

- 3.1. Introducción a los Sistemas Dinámicos Complejos
  - 3.1.1. Los modelos aplicados a la preparación física
  - 3.1.2. La determinación de Interacciones positivas y negativas
  - 3.1.3. La incertidumbre en los Sistemas Dinámicos Complejos
- 3.2. El control motor y su rol en el rendimiento
  - 3.2.1. Introducción a las teorías del control motor
  - 3.2.2. Movimiento y función
  - 3.2.3. El Aprendizaje motor
  - 3.2.4. El control motor aplicado a la teoría de los sistemas
- 3.3. Los procesos de comunicación en la teoría de los sistemas
  - 3.3.1. Del mensaje al movimiento
    - 3.3.1.1. El proceso de comunicación eficiente
    - 3.3.1.2. Las etapas del aprendizaje
    - 3.3.1.3. El rol de la comunicación y el desarrollo deportivo en edades tempranas
  - 3.3.2. Principio V.A.K.T
  - 3.3.3. El conocimiento del rendimiento vs. el conocimiento del resultado
  - 3.3.4. El feedback verbal en las interacciones del sistema
- 3.4. La fuerza como condición fundamental
  - 3.4.1. El Entrenamiento de la Fuerza en los deportes de conjunto
  - 3.4.2. Las manifestaciones de la fuerza dentro del sistema
  - 3.4.3. El continuum fuerza-velocidad. Revisión sistémica
- 3.5. Los Sistemas Dinámicos Complejos y los métodos de entrenamiento
  - 3.5.1. La periodización. Revisión histórica
    - 3.5.1.1. La periodización tradicional
    - 3.5.1.2. La periodización contemporánea
  - 3.5.2. Análisis de los modelos de periodización en los sistemas de entrenamiento
  - 3.5.3. Evolución de los métodos de Entrenamiento de la Fuerza
- 3.6. La fuerza y la divergencia motriz
  - 3.6.1. El desarrollo de la fuerza en edades tempranas
  - 3.6.2. Las manifestaciones de la fuerza en edades infanto-juveniles
  - 3.6.3. La programación eficiente en edades juveniles
- 3.7. El rol de la toma de decisión en los Sistemas Dinámicos Complejos
  - 3.7.1. El proceso de la toma de decisión
  - 3.7.2. El timing decisional
  - 3.7.3. El desarrollo de la toma de decisión
  - 3.7.4. Programación del entrenamiento con base en la toma de decisión
- 3.8. Las capacidades perceptivas en los deportes
  - 3.8.1. Las capacidades visuales
    - 3.8.1.1. El reconocimiento visual
    - 3.8.1.2. La visión central y periférica
  - 3.8.2. La experiencia motriz
  - 3.8.3. El foco atencional
  - 3.8.4. El componente táctico
- 3.9. Visión sistémica de la programación
  - 3.9.1. La influencia de la identidad en la programación
  - 3.9.2. El sistema como camino al desarrollo a largo plazo
  - 3.9.3. Programas de desarrollo a largo plazo
- 3.10. Programación global: del Sistema a la necesidad
  - 3.10.1. Diseño de programas
  - 3.10.2. Taller práctico de evaluación del sistema

#### Asignatura 4. Prescripción y programación del entrenamiento de fuerza

- 4.1. Introducción y definición de conceptos
  - 4.1.1. Conceptos generales
    - 4.1.1.1. Planificación, periodización, prescripción
    - 4.1.1.2. Cualidades, métodos, objetivos
    - 4.1.1.3. Complejidad, riesgo e incertidumbre
    - 4.1.1.4. Pares complementarios
- 4.2. Ejercicios
  - 4.2.1. General vs. Específico
  - 4.2.2. Simples vs. Complejos
  - 4.2.3. Empuje vs. Balísticos
  - 4.2.4. Cinética y Cinemática
  - 4.2.5. Patrones Básicos
  - 4.2.6. Orden, Énfasis, Importancia
- 4.3. Variables de programación
  - 4.3.1. Intensidad
  - 4.3.2. Esfuerzo
  - 4.3.3. Intensión
  - 4.3.4. Volumen
  - 4.3.5. Densidad
  - 4.3.6. Carga
  - 4.3.7. Dosis
- 4.4. Estructuras de Periodización
  - 4.4.1. Microciclo
  - 4.4.2. Mesociclo
  - 4.4.3. Macrociclo
  - 4.4.4. Ciclos Olímpicos
- 4.5. Estructuras de la Sesión
  - 4.5.1. Hemisferios
  - 4.5.2. Partidas
  - 4.5.3. Weider
  - 4.5.4. Patrones
  - 4.5.5. Músculos
- 4.6. Prescripción
  - 4.6.1. Tablas Carga-Esfuerzo
  - 4.6.2. Basado en %
  - 4.6.3. Basado en Variables Subjetivas
  - 4.6.4. Basado en Velocidad (VBT)
  - 4.6.5. Otros
- 4.7. Predicción y Monitoreo
  - 4.7.1. Entrenamiento Basado en la Velocidad
  - 4.7.2. Zonas de Repeticiones
  - 4.7.3. Zonas de Cargas
  - 4.7.4. Tiempo y Reps
- 4.8. Planificación
  - 4.8.1. Esquemas de Series–Repeticiones
    - 4.8.1.1. Plateau
    - 4.8.1.2. Step
    - 4.8.1.3. Olas
    - 4.8.1.4. Escaleras
    - 4.8.1.5. Pirámides
    - 4.8.1.6. Light-Heavy
    - 4.8.1.7. Cluster
    - 4.8.1.8. Rest-Pause
  - 4.8.2. Planificación Vertical
  - 4.8.3. Planificación Horizontal
  - 4.8.4. Clasificaciones y modelos
    - 4.8.4.1. Constante
    - 4.8.4.2. Lineal
    - 4.8.4.3. Lineal Reversa
    - 4.8.4.4. Bloques
    - 4.8.4.5. Acumulación
    - 4.8.4.6. Ondulante
    - 4.8.4.7. Ondulante Reversa
    - 4.8.4.8. Volumen-Intensidad

- 4.9. Adaptación
  - 4.9.1. Modelo Dosis-Respuesta
  - 4.9.2. Robusto-Óptimo
  - 4.9.3. Fitness-Fatiga
  - 4.9.4. Micro dosis
- 4.10. Evaluaciones y Ajustes
  - 4.10.1. Carga Autorregulada
  - 4.10.2. Ajustes basados en VBT
  - 4.10.3. Basados en RIR y RPE
  - 4.10.4. Basados en Porcentajes
  - 4.10.5. Vía Negativa

## Asignatura 5. Metodología del Entrenamiento de la Fuerza

- 5.1. Métodos de Entrenamiento Provenientes del Powerlifting
  - 5.1.1. Isométricos Funcionales
  - 5.1.2. Repeticiones Forzadas
  - 5.1.3. Excéntricos en ejercicios de competición
  - 5.1.4. Características principales de los métodos más utilizados en el Powerlifting
- 5.2. Métodos de Entrenamiento Provenientes de la Halterofilia
  - 5.2.1. Método Búlgaro
  - 5.2.2. Método Ruso
  - 5.2.3. Origen de las metodologías populares en la escuela del levantamiento Olímpico
  - 5.2.4. Diferencias entre la concepción búlgara y rusa
- 5.3. Métodos de Zatsiorsky
  - 5.3.1. Método de Esfuerzos Máximos (EM)
  - 5.3.2. Método de Esfuerzos Repetidos (ER)
  - 5.3.3. Método de Esfuerzos Dinámicos (ED)
  - 5.3.4. Componentes de la carga y Características Principales de los Métodos de Zatsiorsky
  - 5.3.5. Interpretación y diferencias de variables mecánicas (fuerza, potencia y velocidad) puestas de manifiesto entre EM, ER y ED y su respuesta interna (PSE)
- 5.4. Métodos Piramidales
  - 5.4.1. Clásica Ascendente
  - 5.4.2. Clásica Descendente
  - 5.4.3. Doble
  - 5.4.4. Pirámide Skewed
  - 5.4.5. Pirámide Truncada
  - 5.4.6. Pirámide Plana o Estable
  - 5.4.7. Componentes de la carga (volumen e intensidad) de las diferentes propuestas del Método Piramidal
- 5.5. Métodos de Entrenamiento Provenientes del Culturismo y la Musculación
  - 5.5.1. Superseries
  - 5.5.2. Triseries
  - 5.5.3. Series Compuestas
  - 5.5.4. Series Gigantes
  - 5.5.5. Series Congestionantes
  - 5.5.6. Wave-Like loading (Oleaje)
  - 5.5.7. ACT (Anti-catabolic Training)
  - 5.5.8. Bulk
  - 5.5.9. Cluster
  - 5.5.10. 10x10 Zatsiorsky
  - 5.5.11. Heavy Duty
  - 5.5.12. Escalera
  - 5.5.13. Características y componentes de carga de las diferentes propuestas metodológicas de los sistemas de entrenamiento que provienen del culturismo y la musculación
- 5.6. Métodos Provenientes del Entrenamiento Deportivo
  - 5.6.1. Pliometría
  - 5.6.2. Circuit Training
  - 5.6.3. Cluster Training
  - 5.6.4. Contraste
  - 5.6.5. Principales características de los métodos de Entrenamiento de la Fuerza provenientes del entrenamiento deportivo

- 5.7. Métodos Provenientes del Entrenamiento No convencional y del CROSSFIT
  - 5.7.1. EMOM (Every Minute on the Minute)
  - 5.7.2. Tabata
  - 5.7.3. AMRAP (As Many Reps as Possible)
  - 5.7.4. For Time
  - 5.7.5. Principales características de los métodos de Entrenamiento de la Fuerza provenientes del entrenamiento Crossfit
- 5.8. Entrenamiento Basado en la Velocidad (VBT)
  - 5.8.1. Fundamentación Teórica
  - 5.8.2. Consideraciones prácticas
  - 5.8.3. Datos Propios
- 5.9. El Método Isométrico
  - 5.9.1. Conceptos y fundamentos fisiológicos de los esfuerzos isométricos
  - 5.9.2. Propuesta de Yuri Verkhoshansky
- 5.10. Metodología de Repeat Power Ability (RPA) por Alex Natera
  - 5.10.1. Fundamentos Teóricos
  - 5.10.2. Aplicaciones Prácticas
  - 5.10.3. Datos publicados vs. Datos Propios
- 5.11. Metodología de entrenamiento propuesta por Fran Bosch
  - 5.11.1. Fundamentos Teóricos
  - 5.11.2. Aplicaciones Prácticas
  - 5.11.3. Datos publicados vs. Datos Propios
- 5.12. Metodología Trifásica de Cal Dietz y Matt Van Dyke
  - 5.12.1. Fundamentos Teóricos
  - 5.12.2. Aplicaciones Prácticas
- 5.13. Nuevas tendencias en el entrenamiento Excéntrico cuasi Isométrico
  - 5.13.1. Argumentos neurofisiológicos y análisis de las respuestas mecánicas mediante empleo de transductores de posición y plataformas de fuerza para cada propuesta de Entrenamiento de la Fuerza



## Asignatura 6. Teoría del entrenamiento de fuerza y bases para el entrenamiento estructural

- 6.1. Fuerza, su conceptualización y terminología
  - 6.1.1. La Fuerza desde la Mecánica
  - 6.1.2. La Fuerza desde la Fisiología
  - 6.1.3. Concepto Déficit de Fuerza
  - 6.1.4. Concepto de Fuerza Aplicada
  - 6.1.5. Concepto de Fuerza Útil
  - 6.1.6. Terminología en el Entrenamiento de la Fuerza
    - 6.1.6.1. Fuerza Máxima
    - 6.1.6.2. Fuerza explosiva
    - 6.1.6.3. Fuerza Elástico explosiva
    - 6.1.6.4. Fuerza reflejo elástico explosiva
    - 6.1.6.5. Fuerza balística
    - 6.1.6.6. Fuerza rápida
    - 6.1.6.7. Potencia explosiva
    - 6.1.6.8. Fuerza velocidad
    - 6.1.6.9. Fuerza resistencia
- 6.2. Conceptos relacionados con la potencia 1
  - 6.2.1. Definición de Potencia
    - 6.2.1.1. Aspectos conceptuales de la potencia
    - 6.2.1.2. Importancia de la Potencia en el contexto del rendimiento deportivo
    - 6.2.1.3. Aclaración de la terminología relacionada con la Potencia
  - 6.2.2. Factores que contribuyen al desarrollo de la potencia máxima
  - 6.2.3. Aspectos estructurales que condicionan la producción de potencia
    - 6.2.3.1. Hipertrofia muscular
    - 6.2.3.2. Composición muscular
    - 6.2.3.3. Ratio entre sección transversal de fibras rápidas y lentas
    - 6.2.3.4. Longitud del músculo y su efecto sobre la contracción muscular
    - 6.2.3.5. Cantidad y características de los componentes elásticos
- 6.2.4. Aspectos neurales que condicionan la producción de potencia
  - 6.2.4.1. Potencial de acción
  - 6.2.4.2. Velocidad de reclutamiento de las unidades motoras
  - 6.2.4.3. Coordinación intramuscular
  - 6.2.4.4. Coordinación intermuscular
  - 6.2.4.5. Estado muscular previo (PAP)
  - 6.2.4.6. Mecanismos reflejos neuromusculares y su incidencia
- 6.3. Conceptos relacionados a la potencia 2
  - 6.3.1. Aspectos teóricos para comprender la curva fuerza–tiempo
    - 6.3.1.1. Impulso de fuerza
    - 6.3.1.2. Fases de la curva fuerza–tiempo
    - 6.3.1.3. Fase de aceleración de la curva fuerza–tiempo
    - 6.3.1.4. Zona de máxima aceleración de la curva fuerza–tiempo
    - 6.3.1.5. Fase de desaceleración de la curva fuerza–tiempo
  - 6.3.2. Aspectos teóricos para entender las curvas de potencia
    - 6.3.2.1. Curva potencia–tiempo
    - 6.3.2.2. Curva potencia–desplazamiento
    - 6.3.2.3. Carga óptima de trabajo para el desarrollo de la máxima potencia
- 6.4. Relacionando conceptos de Fuerza y su vínculo con el Rendimiento Deportivo
  - 6.4.1. Objetivo del entrenamiento de Fuerza
  - 6.4.2. Relación de la potencia con el ciclo o fase de entrenamiento
  - 6.4.3. Relación de la Fuerza Máxima y la Potencia
  - 6.4.4. Relación de la Potencia y la mejora del rendimiento deportivo
  - 6.4.5. Relación entre Fuerza y Rendimiento deportivo
  - 6.4.6. Relación entre la Fuerza y la velocidad
  - 6.4.7. Relación entre la Fuerza y el salto
  - 6.4.8. Relación entre la Fuerza y los cambios de dirección
  - 6.4.9. Relación entre la Fuerza y otros aspectos del rendimiento deportivo
    - 6.4.9.1. Fuerza máximo y sus efectos del entrenamiento

- 6.5. Sistema Neuromuscular (Entrenamiento Hipertrófico)
  - 6.5.1. Estructura y función
  - 6.5.2. Unidad motora
  - 6.5.3. Teoría del deslizamiento
  - 6.5.4. Tipos de fibra
  - 6.5.5. Tipos de contracción
- 6.6. Respuestas y sus adaptaciones del sistema Neuromuscular (Entrenamiento Hipertrófico)
  - 6.6.1. Adaptaciones en el impulso nervioso
  - 6.6.2. Adaptaciones en la activación muscular
  - 6.6.3. Adaptaciones en la sincronización de unidades motoras
  - 6.6.4. Adaptaciones en la coactivación del antagonista
  - 6.6.5. Adaptaciones en los dobles
  - 6.6.6. Pre-activación muscular
  - 6.6.7. Stiffness muscular
  - 6.6.8. Reflejos
  - 6.6.9. Modelos internos de engramas motrices
  - 6.6.10. Tono muscular
  - 6.6.11. Velocidad del potencial de acción
- 6.7. Hipertrofia
  - 6.7.1. Introducción
    - 6.7.1.1. Hipertrofia paralela y en serie
    - 6.7.1.2. Hipertrofia Sarcoplasmática
  - 6.7.2. Células satélites
  - 6.7.3. Hiperplasia
- 6.8. Mecanismos que inducen la Hipertrofia\*
  - 6.8.1. Mecanismo inductor de la Hipertrofia: Tensión Mecánica
  - 6.8.2. Mecanismo inductor de la Hipertrofia: Estrés metabólico
  - 6.8.3. Mecanismo inductor de la Hipertrofia: Daño Muscular
- 6.9. Variables para la Programación del entrenamiento para la Hipertrofia\*
  - 6.9.1. Volumen
  - 6.9.2. Intensidad
  - 6.9.3. Frecuencia
  - 6.9.4. Carga
  - 6.9.5. Densidad
  - 6.9.6. Selección de ejercicios
  - 6.9.7. Orden en la ejecución de ejercicios
  - 6.9.8. Tipo de acción muscular
  - 6.9.9. Duración de los intervalos de descanso
  - 6.9.10. Duración de las repeticiones
  - 6.9.11. ROM del movimiento
- 6.10. Principales factores que influyen en desarrollo hipertrófico a máximo nivel
  - 6.10.1. Genética
  - 6.10.2. Edad
  - 6.10.3. Sexo
  - 6.10.4. Estatus de entrenamiento

## Asignatura 7. Entrenamiento de la Fuerza para la mejora de la velocidad

- 7.1. Fuerza
  - 7.1.1. Definición
  - 7.1.2. Conceptos generales
    - 7.1.2.1. Manifestaciones de la Fuerza
    - 7.1.2.2. Factores determinantes de rendimiento
    - 7.1.2.3. Requerimientos de fuerza para la mejora del Sprint. Relación de las manifestaciones de fuerza y el Sprint
    - 7.1.2.4. Curva fuerza-velocidad
    - 7.1.2.5. Relación de la curva F-V y Potencia y su aplicación a las fases del Sprint
    - 7.1.2.6. Desarrollo de la fuerza muscular y la potencia
- 7.2. Dinámica y mecánica del Sprint lineal (modelo de los 100mts)
  - 7.2.1. Análisis cinemático de la partida
  - 7.2.2. Dinámica y aplicación de fuerza durante la partida
  - 7.2.3. Análisis cinemático de la fase de aceleración
  - 7.2.4. Dinámica y aplicación de fuerza durante la aceleración
  - 7.2.5. Análisis cinemático de la carrera en velocidad máxima
  - 7.2.6. Dinámica y aplicación de fuerza durante la velocidad máxima

- 7.3. Análisis de la técnica de la aceleración y la velocidad máxima en deportes de equipo
  - 7.3.1. Descripción de la técnica en deportes de equipo
  - 7.3.2. Comparación de la técnica de la carrera de velocidad en deportes de equipo vs. pruebas atléticas
  - 7.3.3. Análisis de tiempo y movimiento de las manifestaciones de velocidad en deportes de equipo
- 7.4. Los ejercicios como medios básicos y especiales del desarrollo de la fuerza para la mejora del Sprint
  - 7.4.1. Patrones básicos de movimiento
    - 7.4.1.1. Descripción de los patrones con énfasis de los ejercicios de miembros inferiores
    - 7.4.1.2. Demanda mecánica de los ejercicios
    - 7.4.1.3. Ejercicios derivados del levantamiento olímpico de pesas
    - 7.4.1.4. Ejercicios balísticos
    - 7.4.1.5. Curva F-V de los ejercicios
    - 7.4.1.6. Vector de producción de fuerza
- 7.5. Métodos especiales de Entrenamiento de la Fuerza aplicados al Sprint
  - 7.5.1. Método de esfuerzos máximos
  - 7.5.2. Método de esfuerzos dinámicos
  - 7.5.3. Método de esfuerzos repetidos
  - 7.5.4. Método complex y contraste francés
  - 7.5.5. Entrenamiento basado en la velocidad
  - 7.5.6. Entrenamiento de la Fuerza como medio de reducción de riesgo de lesión
- 7.6. Medios y métodos del Entrenamiento de la Fuerza para el desarrollo de la velocidad
  - 7.6.1. Medios y métodos del Entrenamiento de la Fuerza para el desarrollo de la fase de aceleración
    - 7.6.1.1. Relación de la fuerza con la aceleración
    - 7.6.1.2. Trineos y carreras contra resistencias
    - 7.6.1.3. Cuestas
    - 7.6.1.4. Saltabilidad
      - 7.6.1.4.1. Construcción del salto vertical
      - 7.6.1.4.2. Construcción del salto horizontal
  - 7.6.2. Medios y métodos para el entrenamiento de la velocidad máxima/top speed
    - 7.6.2.1. Pliometría
      - 7.6.2.1.1. Concepto del método de shock
      - 7.6.2.1.2. Perspectiva histórica
      - 7.6.2.1.3. Metodología del método de shock para la mejora de la velocidad
      - 7.6.2.1.4. Evidencias científicas
- 7.7. Medios y métodos del Entrenamiento de la Fuerza aplicado a la agilidad y el cambio de dirección
  - 7.7.1. Factores determinantes de la agilidad y el COD
  - 7.7.2. Saltos multidireccionales
  - 7.7.3. Fuerza excéntrica
- 7.8. Evaluación y control del Entrenamiento de la Fuerza
  - 7.8.1. Perfil fuerza-velocidad
  - 7.8.2. Perfil carga-velocidad
  - 7.8.3. Cargas progresivas
- 7.9. Integración
  - 7.9.1. Caso práctico

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

- 8.1. Evaluación
  - 8.1.1. Conceptos generales sobre la evaluación, test y medición
  - 8.1.2. Características de los Test
  - 8.1.3. Tipos de test
  - 8.1.4. Objetivos de la Evaluación
- 8.2. Tecnología y evaluaciones Neuromusculares
  - 8.2.1. Alfombra de contactos
  - 8.2.2. Plataformas de Fuerza
  - 8.2.3. Celda de Carga
  - 8.2.4. Acelerómetros
  - 8.2.5. Transductores de Posición
  - 8.2.6. Aplicaciones de celulares para la evaluación neuromuscular

- 8.3. Test de Repeticiones Submáximas
  - 8.3.1. Protocolo para su evaluación
  - 8.3.2. Fórmulas de estimación validadas en los diferentes ejercicios de entrenamiento
  - 8.3.3. Respuestas Mecánicas y de Carga Interna durante un Test de Repeticiones Submáximas
- 8.4. Test Progresivos Incrementales Máximo (TPI<sub>max</sub>)
  - 8.4.1. Protocolo de Naclerio Y Figueroa 2004
  - 8.4.2. Respuestas Mecánicas (encoder lineal) y de Carga Interna (PSE) durante un TPI máx
  - 8.4.3. Determinación de la Zona Optima de entrenamiento de la Potencia
- 8.5. Test de Saltos Horizontales
  - 8.5.1. Evaluación sin uso de Tecnología
  - 8.5.2. Evaluación con uso de Tecnología (Encoder Horizontal y Plataforma de Fuerza)
- 8.6. Test de Saltos Verticales Simples
  - 8.6.1. Evaluación del Squat Jump (SJ)
  - 8.6.2. Evaluación del Countermovement Jump (CMJ)
  - 8.6.3. Evaluación de un Abalakov Salto ABK
  - 8.6.4. Evaluación de un Drop Jump (DJ)
- 8.7. Test de saltos verticales Repetidos (Rebound Jump)
  - 8.7.1. Test de saltos repetidos en 5 segundos
  - 8.7.2. Test de saltos repetidos en 15 segundos
  - 8.7.3. Test de saltos repetidos en 30 segundos
  - 8.7.4. Índice de Resistencia a la Fuerza Veloz (Bosco)
  - 8.7.5. Índice de Empeño Ejercido en el test de Rebound Jump
- 8.8. Respuestas mecánicas (Fuerza, Potencia y Velocidad/Tiempo) durante los test de saltos Simples y Repetidos
  - 8.8.1. Fuerza/tiempo en Saltos Simples y Repetidos
  - 8.8.2. Velocidad/Tiempo en Saltos Simples y Repetidos
  - 8.8.3. Potencia /Tiempo en Saltos Simples y Repetidos
- 8.9. Perfiles Fuerza/Velocidad en vectores verticales
  - 8.9.1. Fundamentación teórica en un Perfil F/V
  - 8.9.2. Protocolos de evaluación de Morín y Samozino
  - 8.9.3. Aplicaciones prácticas
  - 8.9.4. Valoración mediante alfombra de contactos, encoder lineal y plataforma de fuerzas

- 8.10. Test Isométricos
  - 8.10.1. Test McCall
    - 8.10.1.1. Protocolo de evaluación y valores registrados con plataforma de fuerzas
  - 8.10.2. Test de Tirón de medio muslo
    - 8.10.2.1. Protocolo de evaluación y valores registrados con plataforma de fuerzas

## Asignatura 9. Entrenamiento de fuerza en los deportes de situación

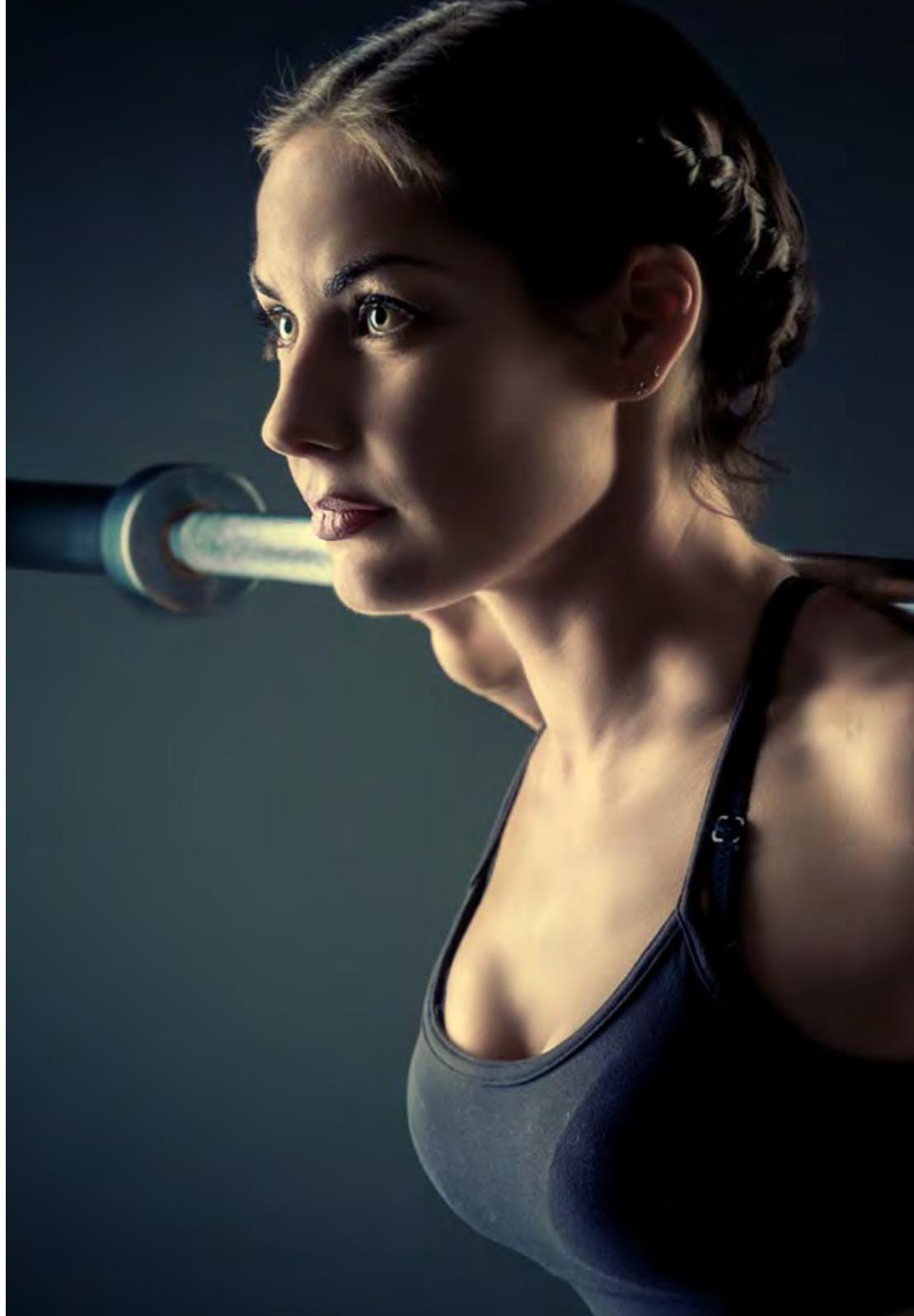
- 9.1. Fundamentos básicos
  - 9.1.1. Adaptaciones funcionales y estructurales
    - 9.1.1.1. Adaptaciones Funcionales
    - 9.1.1.2. Relación de carga y pausa (densidad) como criterio de adaptación
    - 9.1.1.3. Fuerza como cualidad de base
    - 9.1.1.4. Mecanismos o indicadores para las adaptaciones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

- 9.3. Medios Tecnológicos para la evaluación del entrenamiento de fuerza y control de carga externa
  - 9.3.1. Introducción a la tecnología y deporte
  - 9.3.2. Tecnología para evaluación y control de entrenamiento de fuerza y potencia
    - 9.3.2.1. Encoder rotatorio (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
    - 9.3.2.2. Celda de cargas (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
    - 9.3.2.3. Plataforma de fuerzas (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
    - 9.3.2.4. Fotocélulas eléctricas (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
    - 9.3.2.5. Alfombra de contacto (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
    - 9.3.2.6. Acelerómetro (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
    - 9.3.2.7. Aplicaciones para dispositivos móviles (funcionamiento, variables de interpretación, protocolos de intervención, aplicación)
  - 9.3.3. Protocolos de intervención para evaluación y control del entrenamiento
- 9.4. Control de carga Interna
  - 9.4.1. Percepción subjetiva de la carga a través de la calificación del esfuerzo percibido
    - 9.4.1.1. Percepción subjetiva de la carga para estimar la carga relativa (% 1RM)
  - 9.4.2. Alcances
    - 9.4.2.1. Como control de ejercicio
      - 9.4.2.1.1. Repeticiones y PRE
      - 9.4.2.1.2. Repeticiones en reserva
      - 9.4.2.1.3. Escala de Velocidad
    - 9.4.2.2. Controlar efecto global de una sesión
    - 9.4.2.3. Como herramienta de periodización
      - 9.4.2.3.1. Utilización (APRE) Ejercicio de Resistencia Progresiva Autorregulada, interpretación de los datos y su relación con la correcta dosificación de la carga en la sesión
  - 9.4.3. Escala de calidad de recuperación, interpretación y aplicación práctica en la sesión (TQR 0-10)
- 9.4.4. Como herramienta en la práctica diaria
- 9.4.5. Aplicación
- 9.4.6. Recomendaciones
- 9.5. Medios para el entrenamiento de fuerza
  - 9.5.1. Rol del Medio en el diseño de un método
  - 9.5.2. Medios al servicio de un método y en función de un objetivo central deportivo
  - 9.5.3. Tipos de Medios
  - 9.5.4. Patrones de movimiento y activaciones como eje central para la selección de medios y la implementación de un método
- 9.6. Construcción de un Método
  - 9.6.1. Definición del tipo de ejercicios
    - 9.6.1.1. Consigas transversales como guía del objetivo de movimiento
  - 9.6.2. Evolución de los ejercicios
    - 9.6.2.1. Modificación del componente rotacional y la cantidad de apoyos según plano de movimiento
  - 9.6.3. Organización de los ejercicios
    - 9.6.3.1. Relación con los movimientos horizontales y verticales prioritarios (2.3. y 2.4)
- 9.7. Aplicación práctica de un Método (Programación)
  - 9.7.1. Aplicación lógica plan
  - 9.7.2. Aplicación de una sesión grupal
  - 9.7.3. Programación individual en contexto grupal
  - 9.7.4. Fuerza en contexto aplicado al juego
  - 9.7.5. Propuesta de periodización
- 9.8. UTI 1 (Unidad Temática Integradora)
  - 9.8.1. Construcción de entrenamiento para adaptaciones funcionales, estructurales y orden de reclutamiento
  - 9.8.2. Construcción de sistema de monitoreo y/o evaluación del entrenamiento
  - 9.8.3. Construcción de entrenamiento basada en el movimiento para la aplicación de los fundamentos, medios y control de carga externa e interna

- 9.9. UTI 2 (Unidad Temática Integradora)
  - 9.9.1. Construcción de una sesión de entrenamiento grupal
  - 9.9.2. Construcción de una sesión de entrenamiento grupal en contexto aplicado al juego
  - 9.9.3. Construcción de una periodización de las cargas analíticas y específicas

## Asignatura 10. Entrenamiento en los deportes de media y larga duración

- 10.1. Fuerza
  - 10.1.1. Definición y concepto
  - 10.1.2. Continuum de las capacidades condicionales
  - 10.1.3. Requerimientos de fuerza para deportes de resistencia. Evidencia científica
  - 10.1.4. Manifestaciones de fuerza y su relación con las adaptaciones neuromusculares en deportes de resistencia
- 10.2. Evidencias científicas sobre las adaptaciones del Entrenamiento de la Fuerza y su influencia sobre las pruebas de resistencia de media y larga duración
  - 10.2.1. Adaptaciones neuromusculares
  - 10.2.2. Adaptaciones metabólicas y endocrinas
  - 10.2.3. Adaptaciones sobre la performance en pruebas específicas
- 10.3. Principio de correspondencia dinámica aplicada a los deportes de resistencia
  - 10.3.1. Análisis biomecánico de la producción de fuerza en diferentes gestos: carrera, ciclismo, natación, remo, esquí de fondo
  - 10.3.2. Parámetros de grupos musculares implicados y activación muscular
  - 10.3.3. Cinemática angular
  - 10.3.4. Ritmo y duración de la producción de fuerza
  - 10.3.5. Dinámica del esfuerzo
  - 10.3.6. Amplitud y dirección del movimiento
- 10.4. Entrenamiento concurrente de la fuerza y la resistencia
  - 10.4.1. Perspectiva Histórica
  - 10.4.2. Fenómeno de interferencia
    - 10.4.2.1. Aspectos moleculares
    - 10.4.2.2. Performance deportiva





- 10.4.3. Efectos del Entrenamiento de la Fuerza sobre la resistencia
- 10.4.4. Efectos del entrenamiento de la resistencia sobre las manifestaciones de fuerza
- 10.4.5. Tipos y modos de organización de la carga y sus respuestas adaptativas
- 10.4.6. Entrenamiento concurrente. Evidencias sobre diferentes deportes
- 10.5. Entrenamiento de la Fuerza
  - 10.5.1. Medio y métodos para el desarrollo de la fuerza máxima
  - 10.5.2. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza explosiva
  - 10.5.3. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza reactiva
  - 10.5.4. Entrenamiento compensatorio y de reducción de riesgo de lesión
  - 10.5.5. Entrenamiento pliométrico y desarrollo de la saltabilidad como parte importante de la mejora de la economía de la carrera
- 10.6. Ejercicios y medios especiales del Entrenamiento de la Fuerza para deportes de resistencia de media y larga duración
  - 10.6.1. Patrones de movimientos
  - 10.6.2. Ejercicios básicos
  - 10.6.3. Ejercicios balísticos
  - 10.6.4. Ejercicios dinámicos
  - 10.6.5. Ejercicios de fuerza resistida y asistida
  - 10.6.6. Ejercicios de core
- 10.7. Programación del Entrenamiento de la Fuerza en función de la estructura del microciclo
  - 10.7.1. Selección y orden de los ejercicios
  - 10.7.2. Frecuencia semanal de Entrenamiento de la Fuerza
  - 10.7.3. Volumen e intensidad según objetivo
  - 10.7.4. Tiempos de recuperación
- 10.8. Entrenamiento de la Fuerza orientado a diferentes disciplinas cíclicas
  - 10.8.1. Entrenamiento de la Fuerza para corredores de medio fondo y fondo
  - 10.8.2. Entrenamiento de la Fuerza orientado al ciclismo
  - 10.8.3. Entrenamiento de la Fuerza orientado a la natación
  - 10.8.4. Entrenamiento de la Fuerza orientada al remo
  - 10.8.5. Entrenamiento de la Fuerza orientada al esquí de fondo
- 10.9. Control del proceso de entrenamiento
  - 10.9.1. Perfil de carga velocidad
  - 10.9.2. Test de carga progresiva

# 04

## Convalidación de asignaturas

Si el candidato a estudiante ha cursado otra Maestría Oficial Universitaria de la misma rama de conocimiento o un programa equivalente al presente, incluso si solo lo cursó parcialmente y no lo finalizó, TECH le facilitará la realización de un Estudio de Convalidaciones que le permitirá no tener que examinarse de aquellas asignaturas que hubiera superado con éxito anteriormente.



“

*Si tienes estudios susceptibles de convalidación, TECH te ayudará en el trámite para que sea rápido y sencillo”*

Cuando el candidato a estudiante desee conocer si se le valorará positivamente el estudio de convalidaciones de su caso, deberá solicitar una **Opinión Técnica de Convalidación de Asignaturas** que le permita decidir si le es de interés matricularse en el programa de Maestría Oficial Universitaria.

La Comisión Académica de TECH valorará cada solicitud y emitirá una resolución inmediata para facilitar la decisión de la matriculación. Tras la matrícula, el estudio de convalidaciones facilitará que el estudiante consolide sus asignaturas ya cursadas en otros programas de Maestría Oficial Universitaria en su expediente académico sin tener que evaluarse de nuevo de ninguna de ellas, obteniendo en menor tiempo, su nuevo título de Maestría Oficial Universitaria.

TECH le facilita a continuación toda la información relativa a este procedimiento:



*Matricúlate en la Maestría Oficial Universitaria y obtén el estudio de convalidaciones de forma gratuita”*



## ¿Qué es la convalidación de estudios?

La convalidación de estudios es el trámite por el cual la Comisión Académica de TECH equipara estudios realizados de forma previa, a las asignaturas del programa de Maestría Oficial Universitaria tras la realización de un análisis académico de comparación. Serán susceptibles de convalidación aquellos contenidos cursados en un plan o programa de estudio de Maestría Oficial Universitaria o nivel superior, y que sean equiparables con asignaturas de los planes y programas de estudio de esta Maestría Oficial Universitaria de TECH. Las asignaturas indicadas en el documento de Opinión Técnica de Convalidación de Asignaturas quedarán consolidadas en el expediente del estudiante con la leyenda “EQ” en el lugar de la calificación, por lo que no tendrá que cursarlas de nuevo.



## ¿Qué es la Opinión Técnica de Convalidación de Asignaturas?

La Opinión Técnica de Convalidación de Asignaturas es el documento emitido por la Comisión Académica tras el análisis de equiparación de los estudios presentados; en este, se dictamina el reconocimiento de los estudios anteriores realizados, indicando qué plan de estudios le corresponde, así como las asignaturas y calificaciones obtenidas, como resultado del análisis del expediente del alumno. La Opinión Técnica de Convalidación de Asignaturas será vinculante en el momento en que el candidato se matricule en el programa, causando efecto en su expediente académico las convalidaciones que en ella se resuelvan. El dictamen de la Opinión Técnica de Convalidación de Asignaturas será inapelable.



## ¿Cómo se solicita la Opinión Técnica de Convalidación de Asignaturas?

El candidato deberá enviar una solicitud a la dirección de correo electrónico [convalidaciones@techtitute.com](mailto:convalidaciones@techtitute.com) adjuntando toda la documentación necesaria para la realización del estudio de convalidaciones y emisión de la opinión técnica. Asimismo, tendrá que abonar el importe correspondiente a la solicitud indicado en el apartado de Preguntas Frecuentes del portal web de TECH. En caso de que el alumno se matricule en la Maestría Oficial Universitaria, este pago se le descontará del importe de la matrícula y por tanto el estudio de opinión técnica para la convalidación de estudios será gratuito para el alumno.



## ¿Qué documentación necesitará incluir en la solicitud?

La documentación que tendrá que recopilar y presentar será la siguiente:

- Documento de identificación oficial
- Certificado de estudios, o documento equivalente que ampare los estudios realizados. Este deberá incluir, entre otros puntos, los periodos en que se cursaron los estudios, las asignaturas, las calificaciones de las mismas y, en su caso, los créditos. En caso de que los documentos que posea el interesado y que, por la naturaleza del país, los estudios realizados carezcan de listado de asignaturas, calificaciones y créditos, deberán acompañarse de cualquier documento oficial sobre los conocimientos adquiridos, emitido por la institución donde se realizaron, que permita la comparabilidad de estudios correspondiente



## ¿En qué plazo se resolverá la solicitud?

La Opinión Técnica se llevará a cabo en un plazo máximo de 48h desde que el interesado abone el importe del estudio y envíe la solicitud con toda la documentación requerida. En este tiempo la Comisión Académica analizará y resolverá la solicitud de estudio emitiendo una Opinión Técnica de Convalidación de Asignaturas que será informada al interesado mediante correo electrónico. Este proceso será rápido para que el estudiante pueda conocer las posibilidades de convalidación que permita el marco normativo para poder tomar una decisión sobre la matriculación en el programa.

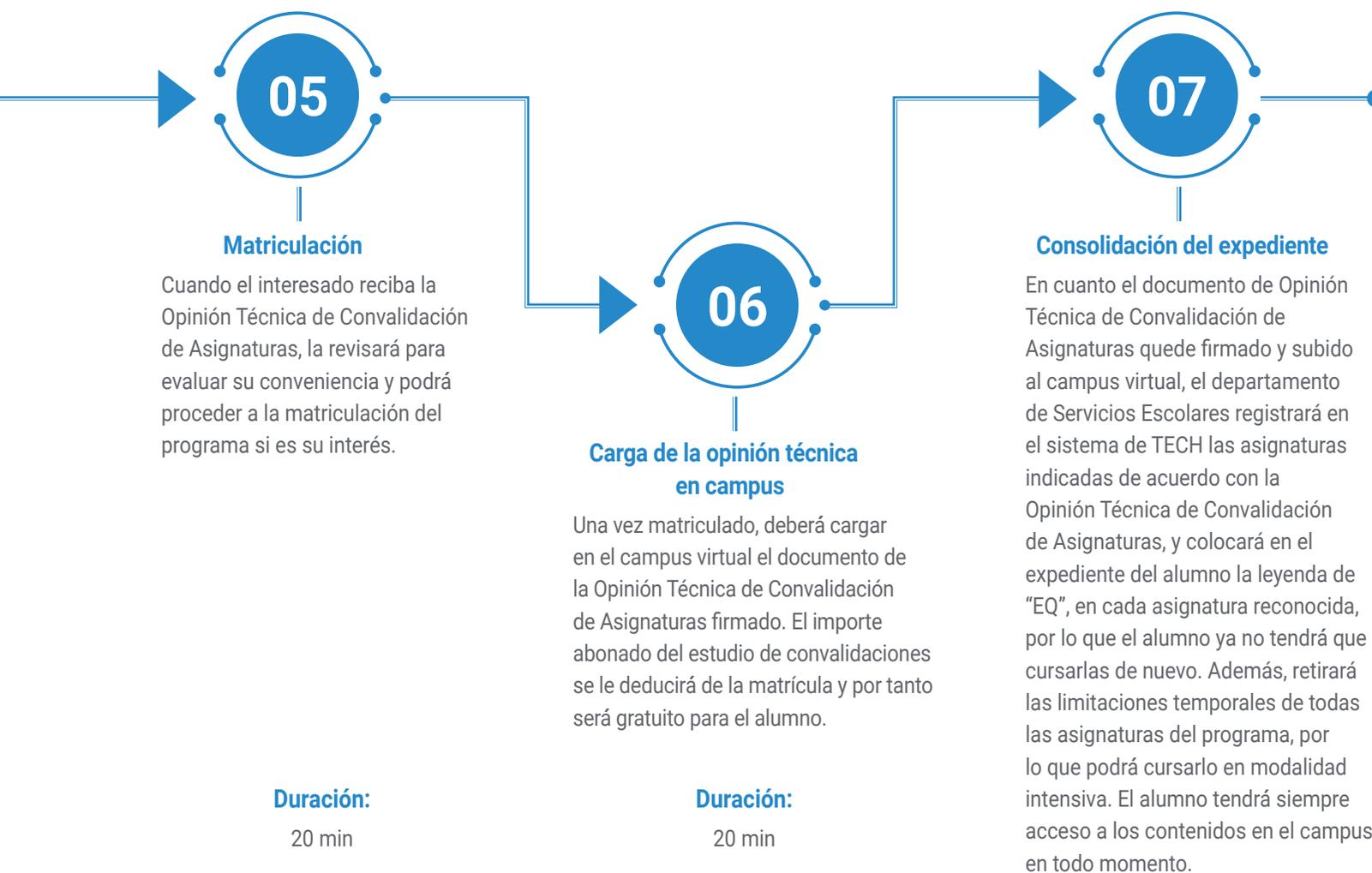


## ¿Será necesario realizar alguna otra acción para que la Opinión Técnica se haga efectiva?

Una vez realizada la matrícula, deberá cargar en el campus virtual el informe de opinión técnica y el departamento de Servicios Escolares consolidarán las convalidaciones en su expediente académico. En cuanto las asignaturas le queden convalidadas en el expediente, el estudiante quedará eximido de realizar la evaluación de estas, pudiendo consultar los contenidos con libertad sin necesidad de hacer los exámenes.

## Procedimiento paso a paso





*Convalida tus estudios realizados y no tendrás que evaluarte de las asignaturas superadas.*

# 05

## Objetivos docentes

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

*Living  
SUCCESS*



“

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



## Objetivos generales

---

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





## Objetivos específicos

---

### Asignatura 1. Fisiología del ejercicio y actividad física

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

### Asignatura 2. Entrenamiento de Fuerza para la mejora de las habilidades de movimiento

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

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

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

### Asignatura 4. Prescripción y programación del Entrenamiento de Fuerza

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

#### **Asignatura 5. Metodología del Entrenamiento de la Fuerza**

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

#### **Asignatura 6. Teoría del Entrenamiento de Fuerza y bases para el entrenamiento estructural**

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

#### **Asignatura 7. Entrenamiento de la Fuerza para la mejora de la velocidad**

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

#### **Asignatura 8. Evaluación del Rendimiento Deportivo en el Entrenamiento de la Fuerza**

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





#### **Asignatura 9. Entrenamiento de Fuerza en los deportes de situación**

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

#### **Asignatura 10. Entrenamiento en los deportes de media y larga duración**

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

“

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

# 06

## Salidas profesionales

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

*Upgrading...*





“

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

### Perfil del egresado

Tras finalizar este plan de estudios, los egresados serán profesionales competentes y hábiles para desempeñarse, de manera responsable y efectiva, en Centros de Alto Rendimiento o en equipos técnicos de atletas de élite. Para ello, contará con la información facilitada por un exquisito equipo docente versado en este ámbito y con una extensa experiencia. Asimismo, estos especialistas contarán con gran capacidad para mejorar los métodos de trabajo, de evaluación de la progresión del deportista, de la planificación de sesiones antes, durante y después de la competición y la prevención de lesiones.

*Serás capaz de adaptarte a nuevas metodologías de Entrenamiento, así como para ajustar los planes en función de las necesidades cambiantes de los atletas.*

- ♦ **Pensamiento crítico y analítico:** Los expertos dispondrán de la Capacidad para evaluar y analizar información de forma crítica, reflexionando sobre los métodos y prácticas de Entrenamiento de Fuerza desde una perspectiva científica y basada en la evidencia
- ♦ **Resolución de problemas:** Los profesionales serán capaces de identificar, analizar y resolver problemas de manera eficiente y creativa, especialmente en situaciones complejas o bajo presión, comunes en el ámbito deportivo
- ♦ **Comunicación efectiva:** Los egresados desarrollarán la competencia para transmitir ideas, resultados y objetivos de forma clara y persuasiva, tanto de manera oral como escrita, adaptándose a diferentes audiencias, desde atletas y entrenadores hasta otros profesionales del sector deportivo
- ♦ **Liderazgo y gestión de grupos:** Los alumnos estarán preparados para liderar grupos de trabajo, equipos de entrenamiento o grupos de deportistas, promoviendo un entorno de aprendizaje, motivación y cohesión



Después de realizar esta Maestría Oficial Universitaria, podrás desempeñar tus conocimientos y habilidades en los siguientes cargos:

**1. Entrenador de Fuerza y Condicionamiento Deportivo:** Se encarga de diseñar, implementar y supervisar programas de entrenamiento de fuerza dirigidos a deportistas en diferentes disciplinas, optimizando su rendimiento y previniendo lesiones.

**Responsabilidades:** Colaborar con atletas y equipos en la creación de rutinas personalizadas de fuerza, evaluar el progreso físico de los deportistas y adaptar los programas según sus necesidades específicas para maximizar su desempeño.

**2. Preparador Físico de equipos de alto rendimiento:** Trabaja con equipos de alto nivel para desarrollar planes de entrenamiento de fuerza que mejoren las habilidades y resistencia de los jugadores, adaptándose a las demandas de cada deporte.

**Responsabilidades:** Su labor se centra en trabajar en conjunto con entrenadores y otros profesionales del deporte para asegurar que los programas de Fuerza complementen el rendimiento general del equipo, monitorear y ajustar el entrenamiento para prevenir lesiones.

**3. Especialista en Prevención de Lesiones Deportivas:** Se enfoca en aplicar programas de fortalecimiento específicos para reducir el riesgo de lesiones, garantizando una preparación física segura y eficiente.

**Responsabilidades:** Diseñar ejercicios específicos de prevención de lesiones, realizar evaluaciones físicas para identificar áreas de riesgo y brindar seguimiento a los deportistas durante su recuperación y readaptación al deporte.

**4. Director de Programas de Rendimiento Deportivo:** Se centra en liderar y gestionar programas integrales de Rendimiento Deportivo, incluyendo el Entrenamiento de Fuerza, para optimizar los resultados de equipos y atletas de diversas disciplinas.

**Responsabilidades:** Coordinar el equipo de especialistas en entrenamiento de fuerza, evaluar y ajustar los planes de desarrollo físico de los deportistas y promover un enfoque integral de rendimiento en colaboración con otros departamentos.

**5. Asesor de Entrenamiento en Centros de Rendimiento Deportivo:** Asesora a centros especializados en la implementación de programas de fuerza y acondicionamiento, adaptados a diferentes tipos de deportistas y niveles de rendimiento.

**Responsabilidades:** Brindar recomendaciones sobre equipamiento y metodologías de Entrenamiento de Fuerza, formar al personal en técnicas avanzadas de acondicionamiento físico y realizar evaluaciones continuas para mejorar la eficacia de los programas.

**6. Investigador en Ciencias del Deporte y Entrenamiento de Fuerza:** Se dedica a investigar y desarrollar nuevos métodos y tecnologías aplicadas al Entrenamiento de Fuerza, contribuyendo a la base científica de la disciplina.

**Responsabilidades:** Realizar estudios sobre técnicas de entrenamiento, analizar resultados para mejorar el rendimiento deportivo y compartir hallazgos mediante publicaciones o conferencias, apoyando la innovación en el ámbito deportivo.



*Asesorarás a centros especializados en la implementación de programas de acondicionamiento y Fuerza”*

#### Salidas académicas y de investigación

Además de todos los puestos laborales para los que serás apto mediante el estudio de esta Maestría Oficial Universitaria de TECH, también podrás continuar con una sólida trayectoria académica e investigativa. Tras completar este programa universitario, estarás listo para continuar con tus estudios desarrollando un Doctorado asociado a este ámbito del conocimiento y así, progresivamente, alcanzar otros méritos científicos.

# 07

## Idiomas gratuitos

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

*Acredita tu  
competencia  
lingüística*



“

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

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

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

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

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

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





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

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

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



# 08

## Metodología de estudio

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

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo 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.

*Excelencia.  
Flexibilidad.  
Vanguardia.*



“

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

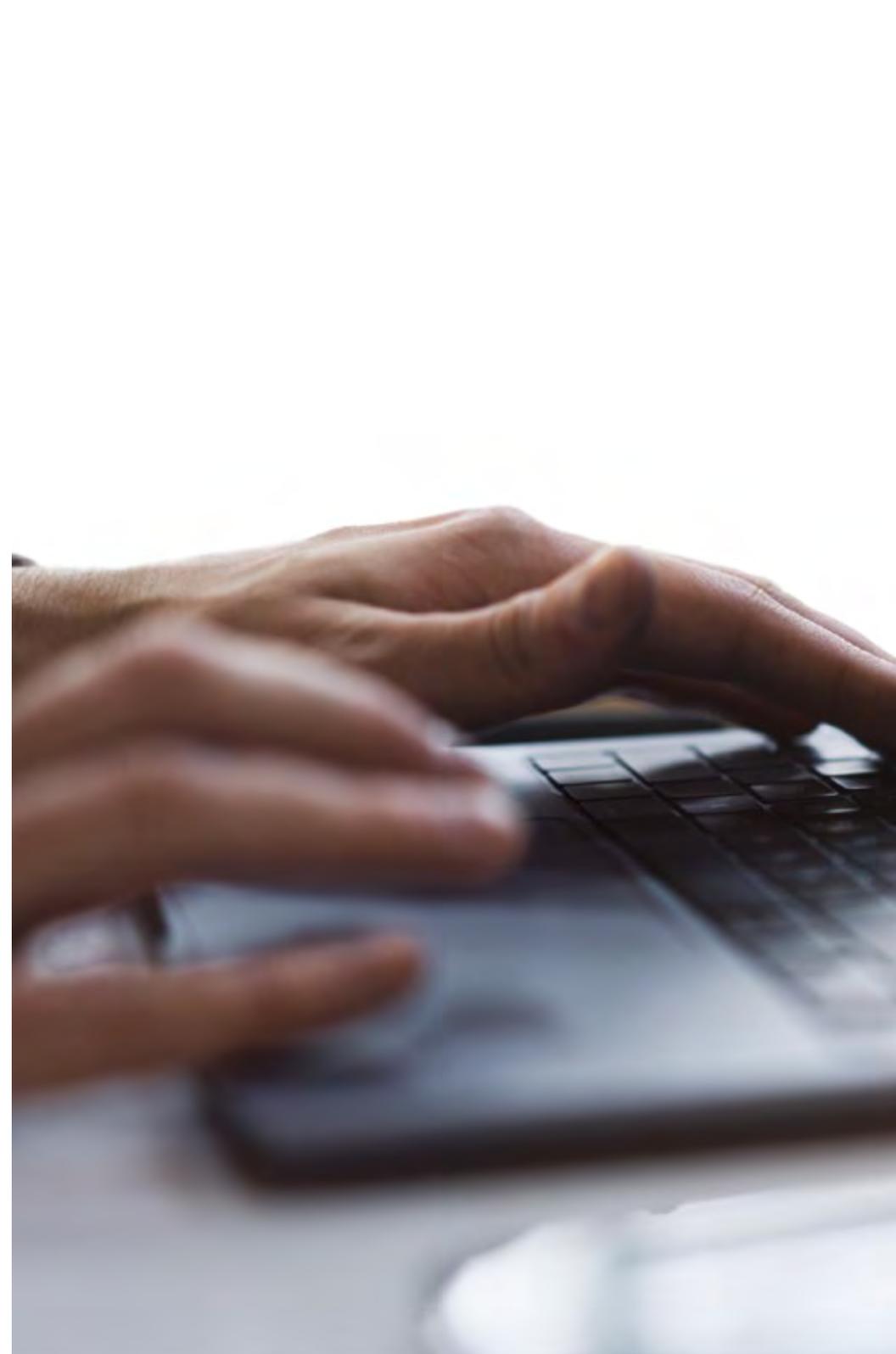
## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

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.





**Case Studies**

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



**Testing & Retesting**

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



**Clases magistrales**

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



**Guías rápidas de actuación**

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



# 09

## Cuadro docente

Para el diseño e impartición de esta Maestría Oficial Universitaria, TECH ha conformado un claustro docente conformado por auténticos expertos en el campo del Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo. Estos profesionales disponen de un amplio recorrido profesional, donde han formado parte de reconocidas instituciones deportivas. De este modo, han conformado una miríada de contenidos didácticos que destacan tanto por su excelsa calidad como por adaptarse a las demandas del mercado laboral actual. Así pues, los alumnos accederán a una experiencia inmersiva que les permitirá ampliar sus horizontes laborales significativamente.



“

*El equipo docente te mostrará las últimas tendencias en el Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo”*

## 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. Carbone, Leandro

- ♦ Maestro de Entrenamiento de Fuerza y el Acondicionamiento Físico
- ♦ CEO del proyecto LIFT, empresa de entrenamiento y capacitación
- ♦ Encargado del Departamento de Evaluaciones Deportivas y Fisiología del Ejercicio, WellMets - Sport & Medicine Institute en Chile
- ♦ CEO *Manager* en Complex I
- ♦ Docente Universitario
- ♦ Consultor Externo para Speed4lift, empresa líder en el Área de Tecnología Deportiva
- ♦ Licenciatura en Actividad Física por la Universidad del Salvador
- ♦ Especialista en Fisiología del Ejercicio por la Universidad Nacional de La Plata
- ♦ MSc. Strength and Conditioning en la Universidad de Greenwich, Reino Unido

### D. Rossanigo, Horacio

- ♦ Entrenador de Fuerza y Acondicionamiento en FC Barcelona
- ♦ Director Deportivo de Activarte Sport Barcelona
- ♦ Co-founder de Build Academy
- ♦ Preparador Físico en Acumen Sports
- ♦ Profesor de Educación Física en el Washington School
- ♦ Entrenador de Rugby en Uncas Rugby Club
- ♦ Profesor de Educación Física en el Instituto de Educación Superior Tandil
- ♦ Licenciado en Educación Física y Fisiología del Trabajo Físico
- ♦ Máster en Preparación Física en Deportes de Equipo en INEFC Barcelona

### D. Gizzarelli, Matías Bruno

- ♦ Preparador Físico para el Atletismo de Alto Rendimiento
- ♦ Entrenador Especializado en Rendimiento EXOS para jugadores de Baloncesto
- ♦ Licenciado en Educación Física
- ♦ Experto Universitario en Neurociencias Aplicadas
- ♦ Autor del libro *Baloncesto Formativo: Preparación Física*

### D. Añon, Pablo

- ♦ Preparador Físico de la Selección Nacional Femenina de Voleibol para los Juegos Olímpicos
- ♦ Preparador Físico de equipos de Voleibol de la Primera División Argentina Masculina
- ♦ Preparador Físico de los golfistas profesionales Gustavo Rojas y Jorge Berendt
- ♦ Entrenador de natación en Quilmes Atlético Club
- ♦ Profesor Nacional de Educación Física por el INEF de Avellaneda
- ♦ Posgrado en Medicina Deportiva y Ciencias Aplicadas al Deporte por la Universidad Nacional de La Plata
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Cursos de Formación orientados al ámbito del Alto Rendimiento Deportivo

### D. Tinti, Hugo

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

#### D. Vaccarini, Adrián Ricardo

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

#### D. Garzón Duarte, Mateo

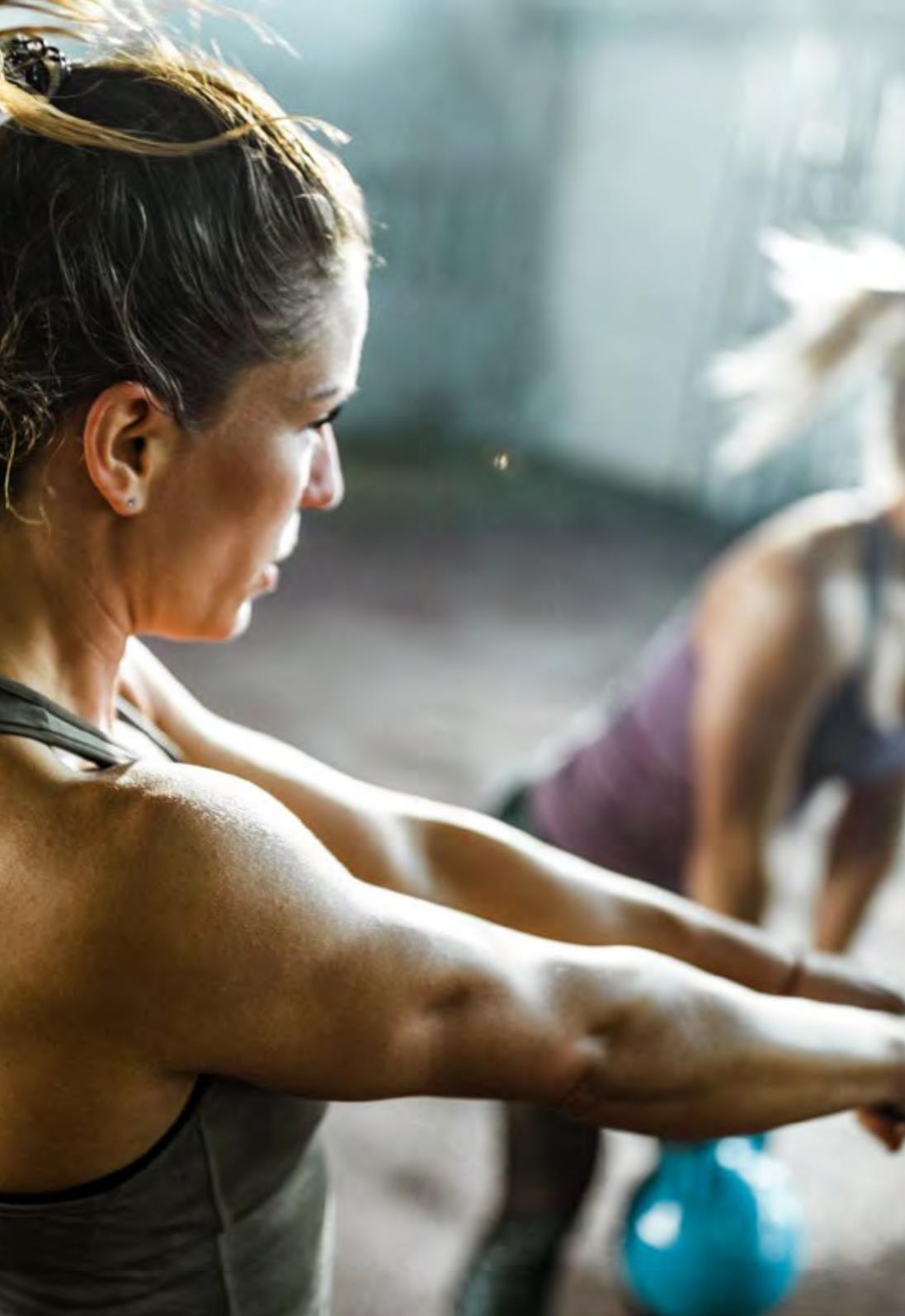
- ♦ Entrenador Físico Independiente
- ♦ Docente Auxiliar y Suplente de las Cátedras de Bioquímica y Entrenamiento en la Universidad del Salvador
- ♦ Preparador Físico y Coordinador en SportsLab, Centro de Alto Rendimiento Deportivo Especializado en Tenis
- ♦ MGD-Entrenamiento Personalizado como S&C Coach
- ♦ Licenciado en Actividad Física y Deportiva por la Universidad del Salvador
- ♦ *Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS)* por NSCA
- ♦ Masoterapeuta Profesional por el Centro Médico Escuela

#### D. Palarino, Matías

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

#### D. Varela, Mauricio Carlos

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



**D. Trobadero, Pablo Omar**

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

**D. Vilariño, Leandro**

- ◆ Preparador Físico para el Atletismo de Alto Rendimiento
- ◆ Preparador Físico del Club de Fútbol Boliviano The Strongest
- ◆ Preparador Físico de equipos profesionales de la liga argentina
- ◆ Licenciado en Actividad Física y Deportiva

**D. Mase, Juan Manuel**

- ◆ Preparador Físico de Atletas de Alto Rendimiento
- ◆ Director del Grupo de Estudios Athlon Ciencia
- ◆ Preparador Físico en varios equipos profesionales de Fútbol en Sudamérica

# 10

## Titulación

La Maestría Oficial Universitaria en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo es un programa ofrecido por TECH Universidad que cuenta con Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios (RVOE), otorgado por la Secretaría de Educación Pública (SEP) y, por tanto, tiene validez oficial en México.



“

*Obtén un título oficial de la Maestría en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo y da un paso adelante en tu carrera profesional”*

La **Maestría en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo** es un programa con reconocimiento oficial.

El plan de estudios se encuentra incorporado a la Secretaría de Educación Pública y al Sistema Educativo Nacional mexicano, mediante número de RVOE **20231277**, de fecha **11/05/2023**, modalidad no escolarizada, otorgado por la Dirección de Instituciones Particulares de Educación Superior (DIPES).

Además de obtener el título oficial de Maestría Oficial Universitaria, con el que poder alcanzar una posición bien remunerada y de responsabilidad, servirá para acceder al nivel académico de doctorado y progresar en la carrera universitaria. Con TECH el egresado eleva su estatus académico, personal y profesional.

Este programa tiene reconocimiento en los Estados Unidos de América, gracias a la evaluación positiva de la National Association of Credential Evaluation Services de USA ([NACES](#)), como equivalente al **Master of Science in Sports Science** earned by distance education.

“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación oficial para ejercer con total garantía en un campo profesional exigente como Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo”*

TECH Universidad ofrece esta Maestría Oficial Universitaria con reconocimiento oficial RVOE de Educación Superior, cuyo título emitirá la Dirección General de Acreditación, Incorporación y Revalidación (DGAIR) de la Secretaría de Educación Pública (SEP).

Se puede acceder al documento oficial de RVOE expedido por la Secretaría de Educación Pública (SEP), que acredita el reconocimiento oficial internacional de este programa.

Para solicitar más información puede dirigirse a su asesor académico o directamente al departamento de atención al alumno, a través de este correo electrónico:

[informacion@techtitute.com](mailto:informacion@techtitute.com).



[Ver documento RVOE](#)

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

Título equivalente en USA: **Master of Science in Sports Science**

No. de RVOE: **20231277**

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

Modalidad: **100% online**

Duración: **20 meses**



# 11

## Reconocimiento en USA

En **TECH Universidad**, te ofrecemos más que una educación de excelencia, este es un **título con reconocimiento en los Estados Unidos de América (USA)**.

Nuestros programas han sido evaluados por Josef Silny & Associates, Inc., agencia miembro de la **National Association of Credential Evaluation Services de USA** ([NACES](#)), la principal organización de validación de credenciales académicas en USA.





*Obtén un título con reconocimiento en USA y expande tu futuro internacional”*

**Estudia este programa y obtendrás:**

- ♦ **Equivalencia en USA:** este título será considerado equivalente a un Master of Science en los Estados Unidos de América, lo que te permitirá ampliar tus oportunidades educativas y profesionales. Esto significa que tu formación será reconocida bajo los estándares académicos norteamericanos, brindándote acceso a oportunidades profesionales sin necesidad de revalidaciones.
- ♦ **Ventaja competitiva en el mercado laboral:** empresas globales valoran profesionales con credenciales que cumplen con estándares internacionales. Contar con un título reconocido en USA te brinda mayor confianza ante los empleadores, facilitando la inserción en compañías multinacionales, instituciones académicas y organizaciones con operaciones en varios países.
- ♦ **Puertas abiertas para estudios de posgrado en USA:** si deseas continuar con una segunda licenciatura, una maestría o un doctorado en una universidad de USA, este reconocimiento facilita tu admisión. Gracias a la equivalencia de tu título, podrás postularte a universidades en USA sin necesidad de cursar estudios adicionales de validación académica.
- ♦ **Certificación respaldada por una agencia reconocida:** Josef Silny & Associates, Inc. es una institución acreditada en USA, que es miembro de la National Association of Credential Evaluation Services de USA (NACES), la organización más prestigiosa en la validación de credenciales internacionales. Su evaluación otorga confianza y validez a tu formación académica ante universidades y empleadores en USA.
- ♦ **Mejorar tus ingresos económicos:** tener un título con equivalencia en USA no solo amplía tus oportunidades de empleo, sino que también puede traducirse en mejores salarios. Según estudios de mercado, los profesionales con títulos reconocidos internacionalmente tienen mayor facilidad para acceder a puestos mejor remunerados en empresas globales y multinacionales.





- ♦ **Postularse a las Fuerzas Armadas de USA:** si eres residente en EE.UU. (Green Card Holder) y deseas unirme a las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos de América, este título universitario cumple con los requisitos **educativos mínimos** exigidos, sin necesidad de estudios adicionales. Esto te permitirá avanzar en el proceso de selección y optar a una carrera militar con mayores beneficios y posibilidades de ascenso.
- ♦ **Realizar trámites migratorios o certificación laboral:** si planeas solicitar una visa de trabajo, una certificación profesional o iniciar un trámite migratorio en USA, tener un título con equivalencia oficial puede facilitar el proceso. Muchas categorías de visa y programas de residencia requieren demostrar formación académica reconocida, y este reconocimiento te da una base sólida para cumplir con dichos requisitos.

Tras la evaluación realizada por la agencia de acreditación miembro de la **National Association of Credential Evaluation Services** ([NACES](#)), este programa obtendrá una equivalencia por el:

### Master of Science in Sports Science

#### Tramita tu equivalencia

Una vez obtengas el título, podrás tramitar tu equivalencia a través de TECH sin necesidad de ir a Estados Unidos y sin moverte de tu casa.

TECH realizará todas las gestiones necesarias para la obtención del informe de equivalencia de grado académico que reconoce, en los Estados Unidos de América, los estudios realizados en TECH Universidad.

# 12

## Homologación del título

Para que el título universitario obtenido, tras finalizar la **Maestría Oficial Universitaria en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo**, tenga validez oficial en cualquier país, se deberá realizar un trámite específico de reconocimiento del título en la Administración correspondiente. TECH facilitará al egresado toda la documentación necesaria para tramitar su expediente con éxito.





“

*Tras finalizar este programa recibirás un título académico oficial con validez internacional”*

Cualquier estudiante interesado en tramitar el reconocimiento oficial del título de **Maestría Oficial Universitaria en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo** en un país diferente a México, necesitará la documentación académica y el título emitido con la Apostilla de la Haya, que podrá solicitar al departamento de Servicios Escolares a través de correo electrónico: [homologacion@techtitute.com](mailto:homologacion@techtitute.com).

La Apostilla de la Haya otorgará validez internacional a la documentación y permitirá su uso ante los diferentes organismos oficiales en cualquier país.

Una vez el egresado reciba su documentación deberá realizar el trámite correspondiente, siguiendo las indicaciones del ente regulador de la Educación Superior en su país. Para ello, TECH facilitará en el portal web una guía que le ayudará en la preparación de la documentación y el trámite de reconocimiento en cada país.

*Con TECH podrás hacer válido tu título oficial de Maestría en cualquier país.*





El trámite de homologación permitirá que los estudios realizados en TECH tengan validez oficial en el país de elección, considerando el título del mismo modo que si el estudiante hubiera estudiado allí. Esto le confiere un valor internacional del que podrá beneficiarse el egresado una vez haya superado el programa y realice adecuadamente el trámite.

El equipo de TECH le acompañará durante todo el proceso, facilitándole toda la documentación necesaria y asesorándole en cada paso hasta que logre una resolución positiva.

El procedimiento y la homologación efectiva en cada caso dependerá del marco normativo del país donde se requiera validar el título.



*El equipo de TECH te acompañará paso a paso en la realización del trámite para lograr la validez oficial internacional de tu título”*

# 13

## Requisitos de acceso

La **Maestría Oficial Universitaria en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo** de TECH Universidad cuenta con el Registro de Validez Oficial de Estudios (RVOE) ante la Secretaría de Educación Pública (SEP). En consonancia con esa acreditación, los requisitos de acceso del programa académico se establecen en conformidad con lo exigido por el contexto normativo vigente.



“

*Revisa los requisitos de acceso de esta Maestría Oficial Universitaria y prepárate para iniciar este itinerario académico con el que actualizarás todas tus competencias profesionales”*

La norma establece que para inscribirse en la **Maestría Oficial Universitaria en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo** con Registro de Validez Oficial de Estudios (RVOE), es imprescindible cumplir con un perfil académico de ingreso específico.

Los candidatos interesados en cursar esta maestría oficial deben **haber finalizado los estudios de Licenciatura o nivel equivalente**. Haber obtenido el título será suficiente, sin importar a qué área de conocimiento pertenezca.

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

Para ampliar la información de los requisitos de acceso al programa y resolver cualquier duda que surja al candidato, podrá ponerse en contacto con el equipo de TECH Universidad en la dirección de correo electrónico: [requisitosdeacceso@techtitute.com](mailto:requisitosdeacceso@techtitute.com).

*Cumple con los requisitos de acceso  
y consigue ahora tu plaza en esta  
Maestría Oficial Universitaria.*





“

*Si cumples con el perfil académico de ingreso de este programa con RVOE, contacta ahora con el equipo de TECH y da un paso definitivo para impulsar tu carrera”*

# 14

## Proceso de admisión

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



“

*TECH Universidad ofrece el procedimiento de admisión a los estudios de Maestría Oficial Universitaria más sencillo y rápido de todas las universidades virtuales”*

Para TECH lo más importante en el inicio de la relación académica con el alumno es que esté centrado en el proceso de enseñanza, sin demoras ni preocupaciones relacionadas con el trámite administrativo. Por ello, se ha creado un procedimiento más cómodo en el que podrá enfocarse desde el primer momento a su formación, contando con un plazo de tiempo para la entrega de la documentación pertinente.

Los pasos para la admisión son simples:

1. Facilitar los datos personales al asesor académico para realizar la inscripción.
2. Recibir un email en el correo electrónico en el que se accederá a la página segura de TECH y aceptar las políticas de privacidad y las condiciones de contratación e introducir los datos de tarjeta bancaria.
3. Recibir un nuevo email de confirmación y las credenciales de acceso al campus virtual.
4. Comenzar el programa en la fecha de inicio oficial.

De esta manera, el estudiante podrá incorporarse al curso académico sin esperas. Posteriormente, se le informará del momento en el que se podrán ir enviando los documentos, a través del campus virtual, de manera muy práctica, cómoda y rápida. Sólo se deberán subir en el sistema para considerarse enviados, sin traslados ni pérdidas de tiempo.

Todos los documentos facilitados deberán ser rigurosamente válidos y estar en vigor en el momento de subirlos.

Los documentos necesarios que deberán tenerse preparados con calidad suficiente para cargarlos en el campus virtual son:

- Copia digitalizada del documento que ampare la identidad legal del alumno (documento de identificación oficial, pasaporte, acta de nacimiento, carta de naturalización, acta de reconocimiento o acta de adopción)
- Copia digitalizada de Certificado de Estudios Totales de Bachillerato legalizado

Para resolver cualquier duda que surja, el estudiante podrá realizar sus consultas a través del correo: [procesodeadmission@techtute.com](mailto:procesodeadmission@techtute.com).

*Este procedimiento de acceso te ayudará a iniciar tu Maestría Oficial Universitaria cuanto antes, sin trámites ni demoras.*



Nº de RVOE: 20231277

**Maestría Oficial**  
**Universitaria**  
**Entrenamiento de Fuerza**  
**para el Rendimiento Deportivo**

Idioma: **Español**

Modalidad: **100% online**

Duración: **20 meses**

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

# Maestría Oficial Universitaria Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo

Nº de RVOE: 20231277



Avalado por la NBA



tech  
universidad