

(FA0005) Aspectos actualizados del entrenamiento de fuerza



Área: Animación física-deportiva y recreativa

Modalidad: Teleformación

Duración: 65 h

Precio: 487.50€

[Curso Bonificable](#)

[Contactar](#)

[Recomendar](#)

 [Tienda online](#)

[Matricularme](#)

OBJETIVOS

- Aprender los conceptos más actualizados sobre el entrenamiento de fuerza.
- Entender lo importante que es el entrenamiento de fuerza para todas las poblaciones independientemente de su objetivo.
- Entender lo importante que es el trabajo de fuerza específico para la mejora del rendimiento deportivo.
- Saber aplicar los conceptos a casos prácticos reales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocer la terminología del entrenamiento de fuerza.
2. Conocer las características de la manifestación de fuerza.
3. Saber cómo funcionan las leyes de adaptación.
4. Aprender los principios fundamentales del entrenamiento.
5. Aplicar los contenidos teóricos a casos prácticos reales.
6. Entender qué es la carga de entrenamiento y sus variables.
7. Saber seleccionar los ejercicios para el entrenamiento de fuerza según objetivos y funcionalidad del cliente o deportista.
8. Aplicar los contenidos teóricos a casos prácticos reales.
9. Aprender cómo se trabaja con la velocidad de ejecución en el entrenamiento de fuerza.
10. Saber diferenciar las diferentes variables que engloban a la velocidad de ejecución en el entrenamiento de fuerza.
11. Conocer las diferentes programaciones de entrenamiento de fuerza.
12. Saber aplicar lo aprendido a casos prácticos de entrenamiento.
13. Conocer las estructuras del músculo esquelético del ser humano.
14. Aprender los protocolos para conseguir la hipertrofia muscular.
15. Aprender los beneficios y protocolos más correctos del entrenamiento de fuerza para personas mayores y menores (adolescentes).
16. Conocer las adaptaciones del entrenamiento concurrente.
17. Saber cuáles son los problemas del entrenamiento concurrente.
18. Conocer las mejores estrategias para encontrar las mejores adaptaciones.
19. Aplicar lo aprendido a caso prácticos reales.

CONTENIDOS

1. Conceptos de entrenamiento de fuerza, leyes de adaptación y principios de entrenamiento aplicados al rendimiento.

EMAIL: info@mferrerconsultores.com

TELÉFONO: 635952170

<https://www.mferrerconsultores.com>



2. La carga de entrenamiento, la selección de ejercicios para la mejora de la fuerza y tabla de ejercicios.
3. El entrenamiento de fuerza basado en el control de la velocidad de ejecución y la programación del entrenamiento de fuerza.
4. Periodización del entrenamiento de fuerza e hipertrofia, el entrenamiento de fuerza orientado a personas mayores y a menores.
5. Bases del entrenamiento concurrente.

MATERIALES

Toda la documentación necesaria para la realización del curso se encuentra en la plataforma de teleformación pero se entregarán documentación de ayuda y complementaria al alumno si el formador así lo requiere.

METODOLOGIA

La actividad tutorial será bidireccional, es decir, tanto el alumno se puede poner en contacto con el tutor para solventar dudas o dificultades como el tutor con el alumno para establecer un contacto directo con él, comprobar su nivel de progreso en el estudio, su grado de motivación y su situación personal en relación con su participación en la acción formativa.

Las características de la metodología de este tipo de acciones formativas son:

Total libertad de horarios para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.

En todo momento contará con un **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.

Hacer para aprender, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.

El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo test de autoevaluación.

Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado. El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.

REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados.

No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.

Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.

EMAIL: info@mferrerconsultores.com

TELÉFONO: 635952170

<https://www.mferrerconsultores.com>



Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.

32 Mbytes de RAM o superior.

CONTROLES APRENDIZAJE

Se llevará a cabo una **evaluación continua**, con el seguimiento a través de las tutorías que van haciendo los profesores, para comprobar si ha habido un aprovechamiento real del curso. Para ello, el alumnado deberá realizar todos los ejercicios que acompañan a los contenidos del curso (evaluaciones, autoevaluaciones, cuestionarios, ejercicios prácticos, etc.) para evaluar que van consiguiendo los contenidos adecuados.

De igual modo, se realizará una **evaluación final**, donde el alumno deberá de responder adecuadamente al examen de evaluación final que será corregido automáticamente una vez realizado.

Plazos de realización:

Evaluación continua: con objeto de garantizar el máximo aprovechamiento del curso, se recomienda al alumnado que entregue los ejercicios prácticos, autoevaluaciones, cuestionarios a lo largo del curso.

Evaluación final: se recomienda que se realice una vez finalizado todo el curso, es decir, el último día del mismo, para poder responder adecuadamente a las preguntas que se indiquen.

Evaluación continua: durante todos los días del curso.

Evaluación final: un día después de la finalización del curso.

EMAIL: info@mferrerconsultores.com

TELÉFONO: 635952170

<https://www.mferrerconsultores.com>