

Programa: Metodología del entrenamiento de la fuerza



PROGRAMA DEL CURSO

- ≡ **Objetivos**
- ≡ **Competencias**
- ≡ **Criterios de participación y aprobación**

TEMARIO

- ≡ **Módulo 1. Contextualización: ¿cómo adaptamos el entrenamiento de fuerza a los deportes de equipo?**
- ≡ **Módulo 2. Metodología del trabajo de fuerza en el deporte de situación**
- ≡ **Módulo 3. Integración del trabajo de fuerza en la planificación y programación de los deportes**
- ≡ **Módulo 4. La fuerza en el diseño de tareas específicas del deporte. Ejemplificación en fútbol**

Objetivos

El planteo de objetivos permite que tenga una idea acabada de lo que se pretende que alcance al finalizar el proceso de enseñanza y aprendizaje de este curso. Pero el propósito es más fuerte aún: indicamos lo que debe lograr para que estos conocimientos aporten a los objetivos de su formación.

Para alcanzar estos objetivos, debe completar el proceso propuesto en el recorrido de las diferentes etapas del curso que se le presenta. Entonces, si trabaja de la manera indicada, estará en condiciones de alcanzar los siguientes objetivos:

Objetivo general

- Profundizar en el conocimiento de dos perfiles profesionales dentro de las ciencias del deporte: el conocido en lengua inglesa como “Strength and Conditioning Coach”, el llamado Preparador de Fuerza, y el “Return to Play Coach”, conocido como Readaptador en lengua castellana. En ambos ámbitos profesionales el entrenamiento de la fuerza marca el contenido común en este certificado.

Objetivos específicos

- Profundizar en el conocimiento de la fisiología neuromuscular en los contenidos relacionados con el desarrollo de la fuerza y la potencia muscular, mejorando de esta manera el análisis crítico que puede desarrollarse al realizar un programa de entrenamiento en los diferentes roles profesionales relacionados con las ciencias del deporte y la salud.

- Proporcionar al estudiante y al profesional un conocimiento profundo basado en la literatura científica y la experiencia profesional sobre la metodología a aplicar en los programas de entrenamiento de la fuerza y la potencia muscular, con la intención de mejorar el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones.
- Proporcionar al estudiante y al profesional un conocimiento profundo basado en la literatura científica y la experiencia profesional sobre la metodología a aplicar en el diseño del proceso de readaptación post lesión en aquellas afecciones donde el desarrollo de la fuerza tenga un marcado protagonismo.
- Situar al estudiante en la realidad actual y en un futuro inmediato sobre las metodologías emergentes en el entrenamiento de la fuerza, con la intención de que pueda avanzarse en el conocimiento transversal de las mismas y poder así profundizar desde una base contrastada desde la ciencia.

CONTINUAR

Competencias

Las competencias que esperamos usted desarrolle con el recorrido de este curso son:

Competencias genéricas

- 1** **Trabajo en equipo y colaborativo:** capacidad de integrarse con sus compañeros para lograr los objetivos compartidos y la sinergia de un grupo de alta performance.
- 2** **Capacidad de análisis/reflexión:** capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos.
- 3** **Creatividad/soluciones innovadoras basadas en el conocimiento:** capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal.

Competencia específica

- Desarrollar, analizar e interpretar al trabajo de fuerza dentro de un proceso de entrenamiento tanto optimizador como para la prevención de lesiones

CONTINUAR

Criterios de participación y aprobación

Criterios de participación

Durante el mes de cursado, se espera que el alumno:

- Recorra los contenidos multimediales de cada uno de los módulos que integran el curso.
- Resuelva las autoevaluaciones asignadas en cada módulo.
- Realice las actividades propuestas, sean grupales o individuales.
- Realice el examen final.

Criterios de aprobación

Para la aprobación del curso se requiere que el alumno realice las (4) actividades propuestas en el curso y apruebe el examen final.

El alumno deberá obtener un puntaje final del 70% o más. Esta nota resultará del promedio entre las actividades y el examen final.

CONTINUAR

Módulo 1. Contextualización: ¿cómo adaptamos el entrenamiento de fuerza a los deportes de equipo?

Unidad 1.1 La cualidad de fuerza y su relación con los requerimientos coordinativos y cognitivos de los deportes de equipo

Unidad 1.2 La progresión en la dificultad del trabajo de fuerza con relación a la especificidad del deporte

CONTINUAR

Módulo 2. Metodología del trabajo de fuerza en el deporte de situación

Unidad 2.1 El entrenamiento de fuerza y la necesidad de trabajar con sobrecarga

Unidad 2.2 Integración del trabajo de fuerza con el resto de capacidades

CONTINUAR

Módulo 3. Integración del trabajo de fuerza en la planificación y programación de los deportes

Módulo 3. Integración del trabajo de fuerza en la planificación y programación de los deportes de situación

**Unidad 3.1 La fuerza en el entrenamiento integrado de una programación de tipo liga regular de larga duración.
Ejemplificación basada en el fútbol**

**Unidad 3.2 La fuerza en el entrenamiento integrado de una programación de tipo bloques de preparación – competición.
Ejemplificación basada en el tenis**

CONTINUAR

Módulo 4. La fuerza en el diseño de tareas específicas del deporte. Ejemplificación en fútbol

Unidad 4.1 Los Small sided games (SSG): características para su diseño y relación con el desarrollo de las habilidades deportivas

Unidad 4.2 Los SSG: relación con el trabajo de fuerza

CONTINUAR