

Aspectos actualizados del entrenamiento de fuerza

Sku: PD1255

Horas: 65

Formato: HTML

OBJETIVOS

Objetivos Generales

- 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

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

CONTENIDOS

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

- Características de la manifestación de la fuerza.
- Curva fuerza-tiempo y fuerza-velocidad.
- Concepto de velocidad y déficit de fuerza.
- 2. Conceptos y leyes de adaptación aplicada al entrenamiento.
 - Síndrome general de adaptación o teoría de un factor.
 - Teoría bifactorial.
 - Propuesta sobre los supuestos básicos del proceso de adaptación y del entrenamiento.
 - Tiempo de adaptación.
 - Normas básicas para la aplicación de la carga.
- 3. Conceptos y principios de entrenamiento deportivo.
 - Conceptos de principio de entrenamiento.
 - Principios de sobrecarga.
 - Principio de progresión.
 - Principio de variabilidad.
 - Principio de individualización.

Cuestionario de Autoevaluación Actividad de Evaluación Unidad 2: La carga de entrenamiento, la selección de ejercicios para la mejora de la fuerza y tabla de ejercicios. 1. La carga de entrenamiento.

- El volumen.
- La frecuencia de entrenamiento.
- La intensidad.
- La densidad
- 2. Selección de ejercicios para el entrenamiento de fuerza.
 - Región corporal y tipo de ejercicio.
 - Acción motriz I.
 - Acción motriz II.
 - Implicación articular y núcleo articular.
 - Plano de movimiento I.
 - Plano de movimiento II.
 - Demanda de estabilización.
 - Técnica de ejecución.
 - Relación intra variables para la selección de ejercicios.
- 3. Clasificación de ejercicios. Cuestionario de Autoevaluación Actividad de Evaluación Unidad 3: El entrenamiento de fuerza basado en el control de la velocidad de ejecución y la programación del entrenamiento de fuerza. 1. El entrenamiento de fuerza basado en el control de la velocidad de ejecución.

- Inconvenientes de cuantificar la intensidad mediante el % 1 RM (modelo clásico).
- ¿Qué es un verdadero entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad?
- Repeticiones realizables.
- Carácter del esfuerzo y repeticiones realizables.
- Velocidad de ejecución como indicador de intensidad y ejercicios.
- La pérdida de velocidad para cuantificar la intensidad.
- 2. La programación del entrenamiento de fuerza.
 - Programación de intensidad progresiva e intensidad progresiva mixta.
 - Programación de acentuadas oscilaciones.
 - Programación de intensidad estable y programación inversa.

Cuestionario de Autoevaluación Actividad de Evaluación Unidad 4: Periodización del entrenamiento de fuerza e hipertrofia, el entrenamiento de fuerza orientado a personas mayores y a menores. 1. Fisiología muscular.

- El músculo esquelético.
- Factores biológicos estructurales.
- Factores nerviosos.
- 2. Periodización del entrenamiento de fuerza e hipertrofia.
 - Frecuencia de entrenamiento para la hipertrofia.
 - Volumen de entrenamiento para la hipertrofia.
 - Intensidad para la hipertrofia.
 - Densidad para la hipertrofia.
- 3. El entrenamiento de fuerza orientado a personas mayores.
 - Dosis de entrenamiento recomendadas en personas mayores.
- 4. El entrenamiento de fuerza orientado para menores (preadolescentes).
 - Dosis de entrenamiento recomendadas en preadolescentes.

Cuestionario de Autoevaluación Actividad de Evaluación Unidad 5: Bases del entrenamiento concurrente. 1. ¿Qué es el entrenamiento concurrente? 2. Entrenamiento de resistencia. 3. Entrenamiento de fuerza. 4. Problemática del entrenamiento concurrente.

- Compatibilidad del entrenamiento concurrente.
- 5. Posibles adaptaciones del entrenamiento concurrente.
 - Efecto del entrenamiento concurrente sobre la función neuromuscular.
 - Efecto del entrenamiento concurrente sobre la pérdida de grasa corporal.
 - Posibles efectos del entrenamiento de fuerza sobre la mejora de la fuerza e hipertrofia.
 - Posibles efectos del entrenamiento de fuerza sobre la mejora de la resistencia.
- Estrategias para buscar las mejores adaptaciones. Cuestionario de Autoevaluación Actividad de Evaluación