

## Entrenamiento de la fuerza



**Sku:** PD575635...

**Horas:** 65

**Formato:** HTML

### 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
- 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 entre

### CONTENIDOS

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

- 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.
  - 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.
  - Conceptos y principios de entrenamiento deportivo.
    - Conceptos de principio de entrenamiento.
    - Principios de sobrecarga.
    - Principio de progresión.
    - Principio de variabilidad.
    - Principio de individualización.
    - 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.
- Clasificación de ejercicios.

### **Unidad 3: El entrenamiento de fuerza basado en el control de la velocidad de ejecución y la programación del entrenamiento de fuerza.**

- 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.
- 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.

### **Unidad 4: Periodización del entrenamiento de fuerza e hipertrofia, el entrenamiento de fuerza orientado a personas mayores y a menores.**

- Fisiología muscular.
  - El músculo esquelético.
  - Factores biológicos estructurales.
  - Factores nerviosos.

- 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.
- El entrenamiento de fuerza orientado a personas mayores.
- Dosis de entrenamiento recomendadas en personas mayores.
- El entrenamiento de fuerza orientado para menores (preadolescentes).
- Dosis de entrenamiento recomendadas en preadolescentes.
- Recomendaciones.

## **Unidad 5: Bases del entrenamiento concurrente.**

- ¿Qué es el entrenamiento concurrente?
- Entrenamiento de resistencia.
- Entrenamiento de fuerza.
- Problemática del entrenamiento concurrente.
- Compatibilidad del entrenamiento concurrente.
- 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.