ASPECTOS ACTUALIZADOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

SKU: PD1255

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.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

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.

6. Estrategias para buscar las mejores adaptaciones.

Cuestionario de Autoevaluación
Actividad de Evaluación