



**Aspectos actualizados del
entrenamiento de fuerza**

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

Aspectos actualizados del entrenamiento de la fuerza	Tiempo estimado
<p>Unidad 1: Conceptos de entrenamiento de fuerza, leyes de adaptación y principios de entrenamiento aplicados al rendimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de entrenamiento de fuerza. <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. <ul style="list-style-type: none"> ○ Conceptos de principio de entrenamiento. ○ Principios de sobrecarga. ○ Principio de progresión. ○ Principio de variabilidad. ○ Principio de individualización. 	<p>12 horas</p>
Cuestionario de Autoevaluación UA 01	<p>30 minutos</p>
Actividad de Evaluación UA 01	<p>90 minutos</p>
Tiempo total de la unidad	<p>14 horas</p>
<p>Unidad 2: La carga de entrenamiento, la selección de ejercicios para la mejora de la fuerza y tabla de ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La carga de entrenamiento. <ul style="list-style-type: none"> ○ El volumen. ○ La frecuencia de entrenamiento. ○ La intensidad. ○ La densidad • Selección de ejercicios para el entrenamiento de fuerza. <ul style="list-style-type: none"> ○ Región corporal y tipo de ejercicio. ○ Acción motriz I. ○ Acción motriz II. 	<p>14 horas</p>

<ul style="list-style-type: none"> ○ 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. 	
Cuestionario de Autoevaluación UA 02	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 02	90 minutos
Tiempo total de la unidad	16 horas
<p>Unidad 3: El entrenamiento de fuerza basado en el control de la velocidad de ejecución y la programación del entrenamiento de fuerza.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El entrenamiento de fuerza basado en el control de la velocidad de ejecución. <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. <ul style="list-style-type: none"> ○ Programación de intensidad progresiva e intensidad progresiva mixta. ○ Programación de acentuadas oscilaciones. ○ Programación de intensidad estable y programación inversa. 	10 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 03	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 03	90 minutos
Tiempo total de la unidad	12 horas
<p>Unidad 4: Periodización del entrenamiento de fuerza e hipertrofia, el entrenamiento de fuerza orientado a personas mayores y a menores.</p>	10 horas

<ul style="list-style-type: none"> • Fisiología muscular. <ul style="list-style-type: none"> ○ El músculo esquelético. ○ Factores biológicos estructurales. ○ Factores nerviosos. • Periodización del entrenamiento de fuerza e hipertrofia. <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. <ul style="list-style-type: none"> ○ Dosis de entrenamiento recomendadas en personas mayores. • El entrenamiento de fuerza orientado para menores (preadolescentes). <ul style="list-style-type: none"> ○ Dosis de entrenamiento recomendadas en preadolescentes. ○ Recomendaciones. 	
Cuestionario de Autoevaluación UA 04	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 04	90 minutos
Tiempo total de la unidad	12 horas
<p>Unidad 5: Bases del entrenamiento concurrente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el entrenamiento concurrente? • Entrenamiento de resistencia. • Entrenamiento de fuerza. • Problemática del entrenamiento concurrente. <ul style="list-style-type: none"> ○ Compatibilidad del entrenamiento concurrente. • Posibles adaptaciones del entrenamiento concurrente. <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. 	9 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 05	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 05	90 minutos

Tiempo total de la unidad	11 horas
5 unidades	65 horas