

•• CURSO DE FORMACIÓN
ESPECÍFICA DE POSTGRADO *EN RECURSOS AVANZADOS
PARA LA EVALUACIÓN
Y EL ENTRENAMIENTO
DE LA FUERZA* ••

• • **MODALIDAD** • •
SEMIPRESENCIAL

ON LINE
Horario flexible

PRESENCIAL
Dos sábados al mes de
10:00 a 14:00

Lugar Facultad de
CC del Deporte y La
Educación Física
de la UDC

• • **DIRECTOR** • •

Miguel Fernández del Olmo,
*profesor titular
de educación física
y deportiva*

• • **TITULACIÓN** • •

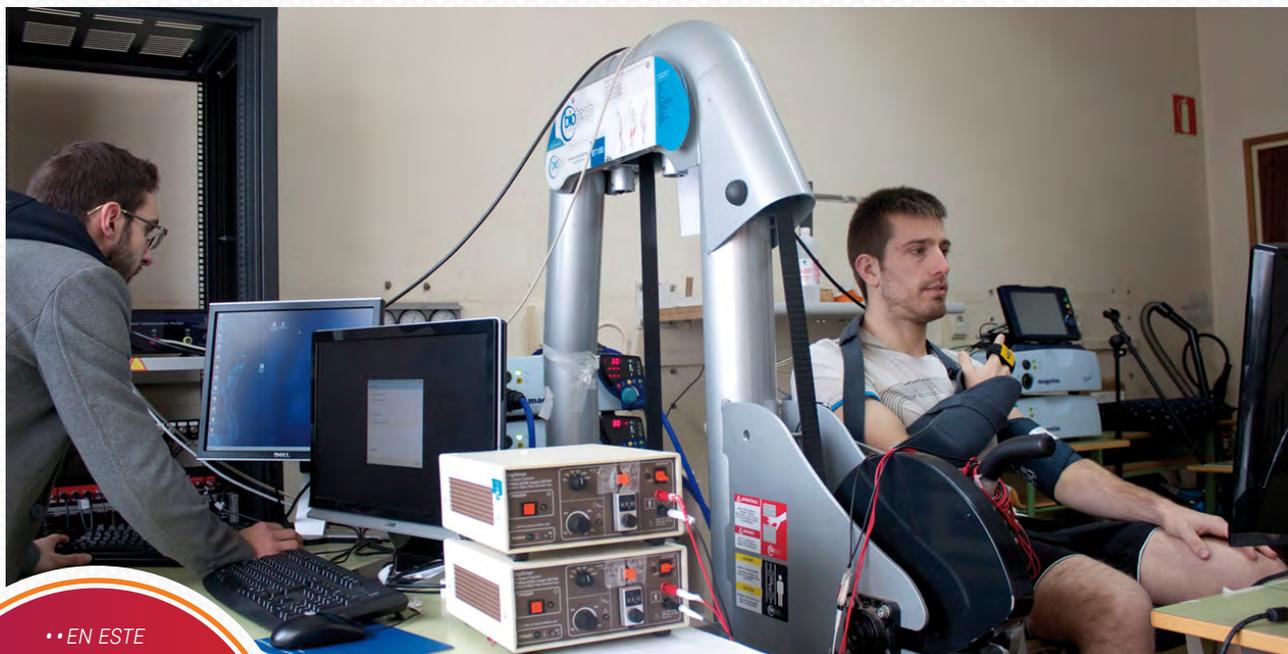
DIPLOMA DE FORMACIÓN
ESPECÍFICA DE POSTGRADO
EN EVALUACIÓN
Y ENTRENAMIENTO AVANZADO
DE LA FUERZA

• • **DURACIÓN** • •

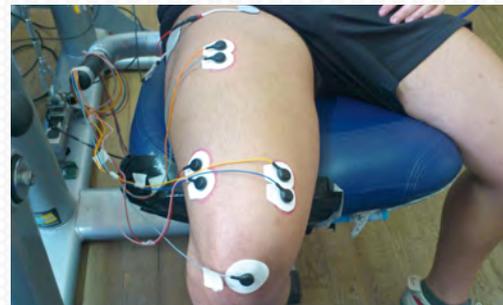
5
MESES

• • **CRÉDITOS** • •

15



•• EN ESTE
CURSO ESTUDIAREMOS
LAS NECESIDADES DE FUERZA
DE DIFERENTES DEPORTES,
ADEMÁS DE APRENDER A
PLANIFICAR, DISEÑAR Y LLEVAR
A LA PRÁCTICA SESIONES DE
FUERZA ADAPTADAS A LOS
OBJETIVOS DE CADA
ETAPA ••



Al finalizar el curso de postgrado el alumnado habrá adquirido competencias para:

- **1** Aplicar los conocimientos avanzados sobre los aspectos fisiológicos, de adaptación biológica y de la mecánica del movimiento al entrenamiento de la fuerza.
- **2** Manejar diferentes recursos tecnológicos y conocer los últimos avances científicos para la evaluación y el entrenamiento de la producción de la fuerza.
- **3** Elaborar programas de entrenamiento ajustados a las demandas de la disciplina deportiva y a las directrices específicas en el caso de poblaciones especiales.
- **4** Conocer y saber diseñar estrategias nutricionales y ergogénicas para el desarrollo eficaz de los programas de entrenamiento.

● **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- **1** Dar una respuesta a la necesidad social y profesional de nuevas áreas de intervención eficaces para el ejercicio y el entrenamiento.
- **2** Incrementar la capacidad de acción de los profesionales para diseñar e implementar programas de entrenamiento de la fuerza.
- **3** Facilitar al alumnado la acreditación académica institucional necesaria para intervenir profesionalmente en diferentes poblaciones a través de programas individualizados y colectivos en el entrenamiento de fuerza.

● **OBJETIVOS GENERALES**

•• EN
LOS ÚLTIMOS AÑOS
HA CRECIDO NOTABLEMENTE EL
CONOCIMIENTO SOBRE LOS EFECTOS
DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN
DIFERENTES POBLACIONES (PERSONAS CON
PATOLOGÍAS, DEPORTISTAS, Y SUJETOS SANOS),
EN EL PRESENTE CURSO APRENDEREMOS A PONER
EN PRÁCTICA (KNOW-HOW) EL CONOCIMIENTO
BASADO EN LA CIENCIA (SCIENTIFIC EVIDENCE
BASED KNOWLEDGE) SOBRE ENTRENAMIENTO
DE LA FUERZA, ADAPTÁNDOLO A LOS
OBJETIVOS Y A LAS CARACTERÍSTICAS
DE LAS PERSONAS CON LAS QUE
TRABAJEMOS ••



- **MOD 1** Fundamentos avanzados de los aspectos biológicos, mecánicos y adaptativos del entrenamiento de la fuerza.
- **MOD 2** Búsqueda, interpretación y gestión de información científica.
- **MOD 3** Recursos tecnológicos para la evaluación y monitorización de la capacidad de producir fuerza.
- **MOD 4** Recursos metodológicos actuales para el entrenamiento de la fuerza.
- **MOD 5** Programación y organización del entrenamiento de la fuerza.
- **MOD 6** Nutrición y ayudas ergogénicas para el entrenamiento de la fuerza.

● **TEMARIO**



••CURSO DE FORMACIÓN ESPECÍFICA DE POSTGRADO **EN RECURSOS AVANZADOS PARA LA EVALUACIÓN
Y EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA**••

•• Avda. Ernesto Che Guevara, 121
•• Bastiagueiro - Pazos - Lians
•• 15179 - Oleiros, A Coruña, España

•• secretaria.technica@postgradosafs.org
•• www.postgradosafs.org

•• Tel: 0034 636 573 608 / 0034 981 167 000, ext 4021
•• Fax: 0034 981 167 048