UNRaf
UNIVERSIDAD NACIONAL DE RAFAELA

Plan de estudios:

Diplomatura en Entrenamiento de la Fuerza

Bv. Roca 989,
RAFAELA – PROVINCIA DE SANTA FE
+54 03492 501155info@unraf.edu.ar

Fundamentación:

La diplomatura en entrenamiento de la fuerza responde a la necesidad de formar profesionales capacitados para mejorar el rendimiento deportivo y promover la salud.

La presente propuesta forma parte del grupo de formaciones deportivas que impulsa la Universidad Nacional de Rafaela, donde se ofrecen la Tecnicatura en Entrenamiento Deportivo, la Licenciatura en Ciencias del Entrenamiento, la Diplomatura en Promoción Deportiva y la Diplomatura Universitaria en Ciencias del Entrenamiento. En este marco, pretende atender una creciente gama de expectativas de formación en el campo de la actividad física y el deporte sostenidas tanto por sujetos individuales como por sujetos colectivos tales como organizaciones de la sociedad civil u organismos del aparato estatal.

Se fundamenta en el entendimiento profundo de las adaptaciones del cuerpo al entrenamiento de fuerza, la capacidad de diseñar programas personalizados basados en principios científicos y la integración de tecnología para una evaluación precisa del rendimiento. Explorar enfoques innovadores para actualizar a los entrenadores y lograr que estén al día con las últimas tendencias en el campo. En resumen, la diplomatura prepara a los profesionales para diseñar programas de entrenamiento efectivos y personalizados, adaptados a las necesidades de cada atleta.

Objetivo general:

Proponer a las/os participantes una formación sólida en la relevancia de la fuerza para los sistemas de entrenamientos de deportistas y en la recuperación de lesiones musculares.

Objetivos específicos:

1. Comprender las adaptaciones anatómicas y fisiológicas que ocurren en el organismo humano como respuesta al entrenamiento de fuerza y potencia, con el fin de optimizar el diseño de programas de entrenamiento.
2. Desarrollar habilidades en los estudiantes de la diplomatura en la programación y periodización del entrenamiento de fuerza y potencia, considerando principios científicos y las necesidades individuales de los atletas.
3. Estudiar las necesidades específicas de fuerza en diferentes disciplinas deportivas mediante herramientas de análisis, para diseñar programas de entrenamiento más efectivos y específicos.

4. Familiarizarse con dispositivos tecnológicos utilizados para la valoración de la fuerza y la potencia, así como aprender a analizar datos y verificar su validez en el contexto del entrenamiento deportivo.
5. Explorar el entrenamiento de la fuerza basado en la velocidad en deportes, comprendiendo cómo la velocidad influye en el rendimiento y cómo integrar este enfoque en la planificación del entrenamiento.
6. Estudiar el proceso de entrenamiento y reentrenamiento en el deporte, incluyendo estrategias para mantener y mejorar el rendimiento a lo largo del tiempo.
7. Identificar las necesidades y consideraciones especiales en el entrenamiento de la fuerza para diferentes poblaciones, así como aprender estrategias de prevención de lesiones asociadas al ejercicio.
8. Seleccionar ejercicios apropiados para protocolos preventivos y de entrenamiento, considerando la biomecánica y la eficacia en la mejora del rendimiento.
9. Entender la relación entre el entrenamiento de la fuerza y la hipertrofia muscular, abordando cómo maximizar el crecimiento muscular dentro de un programa de entrenamiento integral.
10. Explorar métodos de entrenamiento específicos para deportistas amateurs, adaptando los principios del entrenamiento de fuerza a sus necesidades y niveles de habilidad.
11. Investigar y aplicar métodos especiales para el entrenamiento de la fuerza y la potencia, incluyendo técnicas avanzadas y enfoques específicos para maximizar el rendimiento atlético.

Requisitos de ingresos:

Contar con título secundario o equivalente demostrando experiencia comprobable de trabajo en el área de formación de la diplomatura, profesores/as, técnicos/as y profesionales del área del entrenamiento deportivo, preparación física y rehabilitación física entre otros.

Duración total:

- 4 meses.

Carga horaria total:

- 120 horas reloj

Carga horaria por unidad curricular:

- La diplomatura consta de cuatro módulos de 25 horas reloj cada una. (15 horas en formato asincrónico - 10 horas en formato sincrónico) y de un trabajo final integrador con una carga horaria de 20 horas reloj.

Módulo curricular	Nombre del módulo	Horas reloj
1	Anatomía y fisiología de la fuerza. Programación y periodización de la fuerza. Fuerza en los deportes.	**25**
2	Tecnologías en el deporte. Entrenamiento de la fuerza basado en la velocidad.	**25**
3	Reentrenamiento y prevención de lesiones.	**25**
4	Hipertrofia muscular. Métodos de entrenamiento de la fuerza.	**25**
	Trabajo final integrador	**20**
	Total de horas reloj	**120**

Módulos curriculares:

- Módulo curricular 1: Anatomía y fisiología de la fuerza. Programación y periodización de la fuerza. Fuerza en los deportes.
- Módulo curricular 2: Tecnologías en el deporte. Entrenamiento de la fuerza basado en la velocidad.
- Módulo curricular 3: Reentrenamiento y prevención de lesiones.
- Módulo curricular 4: Hipertrofia muscular. Métodos de entrenamiento de la fuerza.

Objetivos de cada módulo curricular:

Módulo curricular	Nombre del módulo	Objetivo
1	Anatomía y fisiología de la fuerza. Programación y periodización de la fuerza. Fuerza en los deportes.	Comprender los cambios específicos en la morfología muscular y el metabolismo energético como resultado del entrenamiento de fuerza.
2	Tecnologías en el deporte. Entrenamiento de la fuerza basado en la velocidad.	Utilizar herramientas de análisis biomecánico para identificar patrones de movimiento específicos y diseñar programas de entrenamiento enfocados en esas demandas. Implementar sistemas de medición de fuerza para recopilar y analizar datos de atletas, garantizando la precisión y la fiabilidad de las mediciones.
3	Reentrenamiento y prevención de lesiones.	Desarrollar un protocolo de reentrenamiento para atletas que regresan de una lesión, enfocado en restaurar la fuerza, la potencia y la confianza en la actividad deportiva. Diseñar programas de ejercicios de fortalecimiento para poblaciones especiales.
4	Hipertrofia muscular. Métodos de	Aprender a Investigar, analizar y aplicar diferentes métodos de

	entrenamiento de la fuerza.	entrenamiento de hipertrofia y evaluar su eficacia en el aumento del tamaño muscular.

Contenidos mínimos de cada módulo:

- Módulo 1:
- Adaptaciones Anatómicas y Fisiológicas al Entrenamiento de Fuerza y Potencia.
- Programación y periodización del entrenamiento de fuerza y potencia.
- Necesidades de fuerza en las diferentes disciplinas deportivas: herramientas de análisis

- Módulo 2:
- Dispositivos tecnológicos para la valoración de la fuerza y la potencia: análisis de datos y su verificación
- Entrenamiento de la fuerza basado en la velocidad en deportes

- Módulo 3:
- El entrenamiento y el reentrenamiento en el campo del deporte
- Entrenamiento de la Fuerza en diferentes poblaciones y prevención de lesiones
- Selección ejercicios para protocolos preventivos y de entrenamiento

- Módulo 4:
- Entrenamiento de la Fuerza y la hipertrofia muscular: el eslabón perdido
- Métodos de entrenamiento para el deportista amateur
- Métodos especiales para el entrenamiento de la fuerza y la potencia

Modalidad de Evaluación:

Se evaluará la participación, conocimiento y aprobación de cada módulo curricular, enfatizando la comprensión de los conceptos y criterios y la funcionalidad de las herramientas. Se requiere también la aprobación del trabajo final con una carga horaria de 20 horas reloj.

Certificación a otorgar

La Universidad Nacional de Rafaela, otorgará al participante que haya cumplido con el requisito mínimo de asistencia del 75% y aprobado el 100% de los módulos y el trabajo final, el correspondiente Certificado de aprobación de la “Diplomatura en Entrenamiento de la Fuerza”.