

# ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RESISTENCIA

SKU: EVOL-3605-FNO-A | Categorías: [Actividad física y del Deporte](#), [DEPORTES](#)

## INFORMACIÓN DEL CURSO

Horas [50](#)

Acreditado por Universidad [SI](#)

Créditos ECTS [2](#)

### CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

#### Objetivos

Conocer la importancia de la fuerza y la resistencia en el entrenamiento deportivo.

Identificar sus posibles efectos al interrelacionarse, de las características comunes de los deportes intermitentes especialmente en la manifestación de la fuerza y la resistencia cuando se realizan acciones explosivas de una forma prolongada, será imprescindible para la óptima preparación de los jugadores.

Seleccionar los sistemas y métodos más adecuados para lograr las adaptaciones más significativas, cumpliendo con los principios de especificidad y complejidad y alcanzando una sinergia positiva entre fuerza y resistencia.

#### Contenidos

Tema I: Introducción

Tema II: Principios del entrenamiento

Tema III: La tensión muscular y su metabolismo

Tema IV: Entrenamiento de la fuerza en deportes de carácter intermitente

Tema V: Entrenamiento de la resistencia en deportes de carácter intermitente

