

IAID26

PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA

El deporte en movimiento



202609

Integración de variables neuromusculares y mecánicas en la programación del entrenamiento de fuerza

4

RENDIMIENTO
DEPORTIVO



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte



Instituto Andaluz
del Deporte

Integración de variables neuromusculares y mecánicas en la programación del entrenamiento de fuerza

PRESENTACIÓN












El estudio y la aplicación de variables neuromusculares y mecánicas permiten comprender con mayor precisión cómo responde y se adapta el deportista al entrenamiento de fuerza. A lo largo del curso se abordarán diferentes estrategias de monitorización, desde el análisis de la velocidad de ejecución hasta el uso de plataformas de fuerza y la evaluación del perfil fuerza-velocidad, con el fin de aportar datos objetivos que permitan guiar los procesos de entrenamiento y evaluación. La integración de esta información en la programación del entrenamiento permitirá a los participantes individualizar las cargas, gestionar la fatiga y maximizar las adaptaciones, favoreciendo un rendimiento físico-deportivo más eficiente y seguro.

OBJETIVOS

- > Comprender cómo integrar la monitorización de variables neuromusculares y mecánicas en la prescripción y evaluación del entrenamiento de fuerza.
- > Aplicar herramientas y tecnologías de monitorización para individualizar las cargas y optimizar la respuesta del deportista.
- > Experimentar de forma práctica la obtención, análisis e interpretación de variables neuromusculares y mecánicas en diferentes contextos de entrenamiento.


ÁREA 4 RENDIMIENTO DEPORTIVO


202609

- Acción formativa**  **Integración de variables neuromusculares y mecánicas en la programación del entrenamiento de fuerza**
- Área temática**  Rendimiento Deportivo
- Tipología**  Curso
- Modalidad**  Presencial
- Código**  202609
- Número de plazas**  40 plazas
- Fechas**  22, 23 y 30 de mayo de 2026
- Lugares**  Estadio de la Juventud “Emilio Campra” y Albergue Juvenil de Almería. Isla de Fuerteventura 4 y 9. 04007 Almería
- Duración**  25 horas
- Precio público**  Gratuito
- Inscripciones**  Plazo de inscripción: hasta el 22 de abril de 2026 inclusive



Integración de variables neuromusculares y mecánicas en la programación del entrenamiento de fuerza

- Destinatarios/as**  • Graduados/as o licenciados/as en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
• Estudiantes del grado de Ciencias de la Actividad física y del Deporte.
• Entrenadores y preparadores físicos que no sean graduados/as o licenciados/as en Actividad Física y del Deporte.

Dirección  Amador García Ramos.
Profesor titular de universidad. Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Granada.

- Profesorado**  > Amador García Ramos.
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Profesor titular de Universidad. Universidad de Granada.
- > Sergio Miras Moreno.
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Contratado posdoctoral. Universidad de Granada
- > Gonzalo Márquez Sánchez.
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Profesor titular de Universidad. Universidad de Coruña.
- > Pedro Jiménez Reyes.
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Profesor titular de Universidad. Universidad Rey Juan Carlos (Madrid).

3





ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
22 DE MAYO		
15:30-18:15	Uso y aplicación de plataformas de fuerza para la evaluación del rendimiento neuromuscular Aula - Albergue Juvenil de Almería	Amador García Ramos
18:15-18:30	DESCANSO	
18:30-20:30	Uso y aplicación de plataformas de fuerza para la evaluación del rendimiento neuromuscular Aula - Albergue Juvenil de Almería	Amador García Ramos
23 DE MAYO		
9:00-11:30	Factores estructurales y neurales en la producción de fuerza: fundamentos y estrategias de entrenamiento Aula - Albergue Juvenil de Almería	Gonzalo Márquez Sánchez
11:30-11:45	DESCANSO	
11:45-14:00	Factores estructurales y neurales en la producción de fuerza: fundamentos y estrategias de entrenamiento Aula - Albergue Juvenil de Almería	Gonzalo Márquez Sánchez
14:00-15:30	DESCANSO	
15:30-18:15	Aplicaciones de la relación F-V para prescribir un entrenamiento individualizado para mejorar el rendimiento balístico Aula - Albergue Juvenil de Almería	Pedro Jiménez Reyes
18:15-18:30	DESCANSO	
18:30-20:30	Aplicaciones de la relación F-V para prescribir un entrenamiento individualizado para mejorar el rendimiento balístico Pista atletismo - Estadio de la Juventud "Emilio Campra"	Pedro Jiménez Reyes



Integración de variables neuromusculares y mecánicas en la programación del entrenamiento de fuerza

30 DE MAYO		
9:00-11:30	Entrenamiento de fuerza basado en la velocidad. Fundamentos teóricos Aula - Albergue Juvenil de Almería	Amador García Ramos
11:30-11:45	DESCANSO	
11:45-14:00	Entrenamiento de fuerza basado en la velocidad. Fundamentos teóricos Aula - Albergue Juvenil de Almería	Amador García Ramos
14:00-15:30	DESCANSO	
15:30-18:15	Entrenamiento de fuerza basado en la velocidad. Aplicación práctica Sala musculación - Estadio de la Juventud "Emilio Campra"	Sergio Miras Moreno
18:15-18:30	DESCANSO	
18:30-20:30	Entrenamiento de fuerza basado en la velocidad. Aplicación práctica Sala musculación - Estadio de la Juventud "Emilio Campra"	Sergio Miras Moreno

5



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte



**Instituto Andaluz
del Deporte**

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5 - 29007 Málaga
Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 04 19 24 / 951 04 19 59 / 951 04 19 35

<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/culturaydeporte/areas/deporte/formacion-investigacion-innovacion/formacion-continua.html>

