



Bases Conceptuales y Metodológicas del Entrenamiento de la Fuerza



<https://g-se.com/bases-conceptuales-metodologicas-entrenamiento-fuerza-66-t-i61c0...>





Bases Conceptuales y Metodológicas del Entrenamiento de la Fuerza

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:





Bases Conceptuales y Metodológicas del Entrenamiento de la Fuerza

Sobre el Curso

UMSA UNIVERSIDAD
DEL MUSEO SOCIAL ARGENTINO

Universidad del Museo Social Argentino

La fuerza muscular es entendida en la actualidad como una capacidad motora de importancia central para la aptitud física en cualquier persona y para el rendimiento físico de la totalidad de los deportes.

Tal es su importancia que hoy en día la fuerza es una de las capacidades más investigadas en el ámbito de las ciencias del ejercicio, con una producción de conocimiento que posibilita determinar con mayor exactitud la programación del entrenamiento de la misma en diferentes contextos, como lo son la aptitud física, el fitness, el entrenamiento deportivo y la prevención de lesiones y recuperación funcional, entre otros.

El presente curso está enfocado a establecer las “Bases conceptuales y metodológicas” asociadas al entrenamiento de la fuerza para comprender el verdadero significado de cada término, y, más importante, las implicaciones que para la práctica pueda tener el uso correcto e incorrecto de la idea que subyace a cada concepto. En este módulo también plantearemos una revisión crítica respecto a la forma en que la investigación científica y la práctica deportiva han determinado, controlado y programado tradicionalmente el volumen y la intensidad, dos variables fundamentales y constituyentes de la “carga de entrenamiento”.

Para ello, en este curso se utilizarán materiales de estudio de alta calidad y rigor, y se grabarán conferencias virtuales en vivo.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Formación académica de base en ciencias del ejercicio físico (para estudiantes)

Experiencia profesional en el sector deportivo o del fitness (deseable)



OBJETIVOS:

- Comprender y utilizar correctamente los términos y conceptos asociados al entrenamiento de la fuerza.
- Conocer los procedimientos para la determinación y control de la carga de entrenamiento de la fuerza y su aplicación práctica.
- Profundizar en el conocimiento sobre las opciones de organización de los ejercicios para el entrenamiento de fuerza en la sesión de entrenamiento.



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

Profesores en Educación Física

Licenciados en Educación Física

Técnicos en Actividad Física / Entrenamiento Personalizado / Musculación

Entrenadores Personales

Licenciados en Nutrición

Lic. en Kinesiología y Fisioterapia

Médicos con Especialidades

Otros profesionales relacionados al ejercicio físico y patología



Bases Conceptuales y Metodológicas del Entrenamiento de la Fuerza

Docentes



JUAN RAMÓN HEREDIA ELVAR
Fisiología, Metodología del Entrenamiento



GUILLELMO PEÑA GARCÍA-OREA
Ejercicio Físico, salud y calidad de vida



Bases Conceptuales y Metodológicas del Entrenamiento de la Fuerza

Programa académico (30 Horas cátedra)

Módulo 1

Análisis conceptual y terminológico e implicaciones para el entrenamiento

- Concepto de Fuerza muscular y Fuerza aplicada
- Concepto de Fuerza máxima e implicaciones para el entrenamiento
- Concepto de RFD (fuerza “explosiva”) e implicaciones para el entrenamiento
- Concepto de Potencia e implicaciones para el entrenamiento
- Concepto de Déficit de fuerza e implicaciones para el entrenamiento
- Concepto de “Resistencia a la pérdida de fuerza”

Definición, control y determinación de la carga de entrenamiento

- La carga de entrenamiento
- Definición de los componentes de la dosis del entrenamiento de la fuerza
- Definición, control y cuantificación de la frecuencia de entrenamiento
- Cuantificación, control y dosificación del volumen de entrenamiento
- Definición, control y determinación de la intensidad de entrenamiento
- Definición, control y cuantificación de la densidad de entrenamiento
- Definición y control de la magnitud del estímulo o carga del entrenamiento de la fuerza: el “carácter del esfuerzo” y el “índice de esfuerzo” como indicador numérico del grado de esfuerzo realizado

Metodología y organización de los ejercicios en la sesión de entrenamiento

- Clasificación de los métodos de entrenamiento según la secuenciación de los ejercicios:
 - Métodos de entrenamiento de la fuerza en progresión horizontal
 - Métodos de entrenamiento de la fuerza en progresión vertical



Bases Conceptuales y Metodológicas del Entrenamiento de la Fuerza

Programa académico (30 Horas cátedra)

- Revisión científica de los efectos de la realización consecutiva de ejercicios de fuerza (emparejamientos en "superseries")
-



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Bases Conceptuales y Metodológicas del Entrenamiento de la Fuerza

Certificados



CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL CURSO: BASES CONCEPTUALES Y METODOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- Otorga: Universidad del Museo Social Argentino
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Bases Conceptuales y Metodológicas del Entrenamiento de la Fuerza

Avales Científicos



INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

**Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio
Físico y Salud**



Comité Académico G-SE



**International Universities Strength and
Conditioning Association**



American College of Sports Medicine



**United Kingdom Strength and Conditioning
Association Conference**



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 reply, and a menu. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. Below the answer is a 'Responder...' input field.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   g-se.com