



# Webinar sobre Bases del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad de Ejecución

---



<https://g-se.com/bases-programacion-entrenamiento-fuerza-control-velocidad-ejecuci...>





# Webinar sobre Bases del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad de Ejecución

## Sobre el Curso



## Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud

El entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad de ejecución ha supuesto un cambio de paradigma en la forma de concebir la programación, el control y la evaluación del entrenamiento de la fuerza en los últimos tiempos. Bajo este enfoque, el entrenamiento se configura utilizando dos variables: (a) la velocidad media de la primera repetición, que está intrínsecamente relacionada con la magnitud relativa de la carga; y (b) la pérdida de velocidad permitida en la serie, expresada como la pérdida porcentual en la velocidad media de la repetición más rápida de cada serie. Sin embargo, el control de la velocidad requiere utilizar instrumentos de medición suficientemente fiables además de comprender profundamente las bases teóricas y conceptuales que sostienen esta metodología.

La monitorización de la velocidad de ejecución de los ejercicios más habituales para el desarrollo de la fuerza ha generado interés científico, mostrando como principal hallazgo una relación estrecha entre la magnitud relativa de la carga (%1RM) y la velocidad de ejecución con cada porcentaje, siendo dicha velocidad específica para cada ejercicio y muy estable con independencia de las modificaciones de la 1RM y en nivel de entrenamiento de los sujetos. Hoy sabemos que la velocidad de la repetición más rápida de la serie alcanzada ante una carga (peso) puede utilizarse como un buen estimador de la intensidad relativa que dicha resistencia representa en cada momento con cada ejercicio. Más recientemente, ha sido comprobado que la pérdida de velocidad media durante la serie es un indicador fiable y cuantificable que refleja el grado de fatiga neuromuscular inducido y, por tanto, se puede utilizar como un procedimiento para el control y dosificación del volumen de entrenamiento.

- Bases teóricas y conceptuales del entrenamiento de la fuerza mediante el control de la velocidad.
- ¿Qué es un verdadero entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad?
- ¿Qué condiciones deben darse para poder aplicar un entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad?
- ¿Con qué ejercicios puede ser relevante medir y utilizar el control de la velocidad de ejecución en un programa de entrenamiento de la fuerza?
- Aplicaciones y utilidades del entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad
- La relación carga(%1RM)-velocidad en el ejercicio de entrenamiento
- La velocidad de ejecución como indicador de intensidad relativa y procedimiento para el control de la intensidad
- La pérdida de velocidad en la serie como indicador del grado de fatiga y procedimiento para el control y la dosificación del volumen



# Webinar sobre Bases del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad de Ejecución

Docentes



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



# Webinar sobre Bases del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad de Ejecución

Programa académico (2 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Webinar sobre Bases del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad de Ejecución

- Bases teóricas y conceptuales del entrenamiento de la fuerza mediante el control de la velocidad.
- ¿Qué es un verdadero entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad?
- ¿Qué condiciones deben darse para poder aplicar un entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad?
- ¿Con qué ejercicios puede ser relevante medir y utilizar el control de la velocidad de ejecución en un programa de entrenamiento de la fuerza?
- Aplicaciones y utilidades del entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad
- La relación carga(%1RM)-velocidad en el ejercicio de entrenamiento
- La velocidad de ejecución como indicador de intensidad relativa y procedimiento para el control de la intensidad
- La pérdida de velocidad en la serie como indicador del grado de fatiga y procedimiento para el control y la dosificación del volumen



# 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.



# Webinar sobre Bases del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad de Ejecución

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a 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.

## Avales Científicos



INSTITUTO INTERNACIONAL DE  
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

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



**G-SE**





# 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 shows a search bar with the text '¿Qué?'. Below it is a question card titled 'Pregunta' dated '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 a 'Respuesta' card dated '27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental fatigue from late-night football games and how artificial stadium lighting can further disrupt sleep. At the bottom of the interface 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](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)