



# Webinar "Control y Evaluación del Efecto del Entrenamiento de la Fuerza en el Deporte"



<https://g-se.com/control-evaluacion-efecto-entrenamiento-fuerza-deporte-t-25ecbda5...>





# Webinar "Control y Evaluación del Efecto del Entrenamiento de la Fuerza en el Deporte"

## Sobre el Curso



## Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud

La evaluación de la fuerza forma parte del control del entrenamiento. El control tiene como objetivo proporcionar constante información acerca de los efectos del trabajo realizado y del estado físico-técnico del deportista. Una de las exigencias del control es la medición de las variables que expresan la evolución del efecto del entrenamiento. A través del control se racionaliza el proceso de entrenamiento, ya que gracias a la información obtenida vamos a poder tomar decisiones fundadas acerca del estímulo más ajustado y obtener mejores rendimientos con menor esfuerzo. Pero para que las decisiones puedan llegar a ser correctas es necesario que los datos empíricos –datos medidos– sean de la máxima confianza, ya que de lo contrario estaremos invalidando cualquier relación que pretendamos establecer entre el entrenamiento realizado y los resultados de los tests. La buena medición es una tarea tan importante como compleja en el campo deportivo. Si queremos avanzar y fundamentar nuestras decisiones en una base medianamente sólida, es necesario que utilicemos la medida como apoyo para diagnosticar y evaluar el trabajo que realizamos. La programación del entrenamiento, por tanto, necesita del complemento de un buen control de los efectos que están produciendo los estímulos proporcionados al deportista, y esto sólo se puede conseguir con una medición sistemática y bien realizada de las variables que se consideren más relevantes para el rendimiento específico (JJ González-Badillo).

En esta conferencia se abordarán los siguientes contenidos:

- Objetivos de la evaluación de la fuerza
- Requisitos relacionados con la medición
- Problemática general de la medición
- ¿Qué podemos medir en relación con la fuerza?
- Propiedades y limitaciones de los test isométricos
- Propiedades y limitaciones de los test dinámicos
- ¿Qué es lo que hay que medir si queremos medir la fuerza?
- Importancia de la fase propulsiva para la evaluación de la fuerza
- Aplicaciones prácticas



# Webinar "Control y Evaluación del Efecto del Entrenamiento de la Fuerza en el Deporte"

Docentes



**DAVID RODRIGUEZ ROSELL**  
Metodología del Entrenamiento Deportivo



# Webinar "Control y Evaluación del Efecto del Entrenamiento de la Fuerza en el Deporte"

Programa académico (2 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Webinar "Control y Evaluación del Efecto del Entrenamiento de la Fuerza en el Deporte"

- Objetivos de la evaluación de la fuerza
- Requisitos relacionados con la medición
- Problemática general de la medición
- ¿Qué podemos medir en relación con la fuerza?
- Propiedades y limitaciones de los test isométricos
- Propiedades y limitaciones de los test dinámicos
- ¿Qué es lo que hay que medir si queremos medir la fuerza?
- Importancia de la fase propulsiva para la evaluación de la fuerza
- Aplicaciones prácticas



# 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 "Control y Evaluación del Efecto del Entrenamiento de la Fuerza en el Deporte"

## 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)





# 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?' with the author 'La expos' and a 'ver más +' link. 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. The answer includes a '(ver más)' link and a 'Responder...' input field at the bottom.

**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)