



Curso de Entrenamiento de Fuerza en Deportes de Equipo



<https://g-se.com/es/formacion/curso-entrenamiento-fuerza-deportes-equipo-t-f6397a...>





Curso de Entrenamiento de Fuerza en Deportes de Equipo

*Valoración de la capacitación
por parte de los alumnos:*





Curso de Entrenamiento de Fuerza en Deportes de Equipo

Sobre el Curso

+Trainer +Trainer

El objetivo de este curso es proveer una actualización en el conocimiento y las herramientas relacionadas a la evaluación y entrenamiento de la fuerza en los deportes de equipo para todos aquellos profesionales que se desempeñen laboralmente en la preparación física en dicho ámbito.

Esta capacitación brinda información actualizada y posible de aplicar en el marco de la preparación física en distintos deportes de equipo (por ejemplo fútbol, básquetbol, rugby, hándbol, hockey), a través del desarrollo de asignaturas con conferencias virtuales pre-grabadas con anterioridad y materiales de estudio específicos, en las siguientes temáticas:

- Aplicación de la Evaluación de la Fuerza en Deportes de Equipo.
- Bases de la Programación del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad.
- Entrenamiento de la Fuerza General en Deportes de Equipo.
- Entrenamiento de la Fuerza Especial en Deportes de Equipo.

El curso, que forma parte de la Especialización en Preparación Física en Deportes de Equipo, está destinado a todos aquellos profesionales en entrenamiento deportivo y preparación física que deseen profundizar o actualizar sus conocimientos en estas temáticas.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Egresado especializado en evaluación y entrenamiento de la fuerza en los deportes de equipo



OBJETIVOS:

Otorgar conocimientos y herramientas relacionados a la evaluación y entrenamiento de la fuerza en los deportes de equipo para todos aquellos profesionales que se desempeñen laboralmente en la preparación física en dicho ámbito.

Conocer distintas pruebas para valorar la fuerza y su aplicación, para la evaluación de dicha capacidad en el marco de los deportes de equipo.

Comprender las bases para la programación del entenamiento de fuerza basado en el control de la velocidad.

Profundizar la aplicación de métodos de entrenamiento de fuerza en el marco de los deportes de equipo.

Comprender la aplicación del entrenamiento de fuerza general y especial de acuerdo a la elección de ejercicios y el control de la dosis del esfuerzo.



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

Preparadores Físicos

Entrenadores Deportivos

Profesores y Licenciados en Educación Física

Técnicos en Actividad Física

Estudiantes avanzados de carreras afines



Curso de Entrenamiento de Fuerza en Deportes de Equipo

Docentes



EZEQUIEL MEDER
Ciencias del Entrenamiento



MAURICIO MOYANO
Entrenamiento Deportivo



Curso de Entrenamiento de Fuerza en Deportes de Equipo

Programa académico (40 Horas cátedra)

Módulo 1

Tecnología aplicada a la evaluación de la fuerza

Dispositivos tecnológicos para evaluar y valorar la fuerza: celadas de carga, encoder, acelerómetros, entre otros.

Protocolos de test que se utilizan en la actualidad para valorar distintas manifestaciones de fuerza.

Análisis de datos recolectados para la toma de decisiones.

Evaluación de la Fuerza en Deportes de Equipo

Introducción a la evaluación de fuerza en los deportes de equipo.

Análisis de los ejercicios de fuerza a evaluar en los deportes de equipo.

Evaluación de fuerza basada en el control de la velocidad de ejecución.

Relación carga (%1RM) - velocidad en el ejercicio de entrenamiento/evaluación.

Que se va a valorar y en que tipo de ejercicio.

Que se va a valorar y con que tipo de dispositivo.

Prueba de carga progresiva. Control de velocidad. Análisis de déficit de fuerza.

Pruebas de saltos simples bipodales: verticales y horizontales. Análisis de distintos registros.

Pruebas de saltos simples monopodales: verticales y horizontales. Análisis de distintos registros y de simetría.

Prueba de saltos con carga progresiva. Control de velocidad, salto y carga. Análisis de relaciones.



Curso de Entrenamiento de Fuerza en Deportes de Equipo

Programa académico (40 Horas cátedra)

Pruebas de sprint lineal.

Prueba de sprint con cargas progresivas.

Pruebas de velocidad de cambio de dirección.

Entrenamiento de la Fuerza General en Deportes de Equipo

Expresiones y respuestas adaptativas del entrenamiento de fuerza.

Objetivos del entrenamiento de fuerza en el deporte.

Curva fuerza - tiempo: efectos posibles por entrenamiento.

Curva fuerza - velocidad: efectos posibles por entrenamiento.

Métodos de entrenamiento de fuerza y elementos de la dosis del esfuerzo.

Entrenamiento de fuerza basado en el control de la velocidad.

Relación fuerza - velocidad y carga (% 1RM) - velocidad.

Control de la intensidad. Relación del carácter del esfuerzo con la pérdida de velocidad.

Entrenamiento de fuerza según objetivos fisiológicos. Orientaciones de entrenamiento.

Componentes de la dosis del esfuerzo según orientaciones de entrenamiento.

Métodos de entrenamiento según organización de ejercicios. Ejercicios globales (auxiliares).

Ejemplo de prescripción del entrenamiento de fuerza (Ejercicios globales -auxiliares-).

Programación del entrenamiento de fuerza. Ejemplo.

Entrenamiento de la Fuerza Especial en Deportes de Equipo



Curso de Entrenamiento de Fuerza en Deportes de Equipo

Programa académico (40 Horas cátedra)

Análisis de ejercicios según su similitud con los gestos deportivos.

Entrenamiento de saltos. Progresión metodológica.

Entrenamiento de saltos con cargas. Progresión metodológica.

Entrenamiento de carreras lineales con oposición al movimiento. Arrastres. Carreras lastradas.

Entrenamiento de cambios de dirección con oposición al movimiento.

Propuesta de aplicación práctica - prescripción de entrenamiento.



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.



Curso de Entrenamiento de Fuerza en Deportes de Equipo

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: +Trainer
- 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



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



American Society of Exercise Physiologists





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)



Formas de Pago



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 'Haz una pregunta...' and a list of questions. The selected question is: '¿Qué La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' posted on 27 May 2021 at 11:29. It has 5 views and 1 response. The answer, by Ernesto Cifuentes Merenea, discusses the physical and mental strain of night football (>20 hours) and how late bedtimes affect sleep quality. The interface also shows 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

   [g-se.com](https://www.g-se.com)