



Especialista en Programación y Dosificación del Entrenamiento de la Fuerza



<https://g-se.com/curso-especializacion-programacion-control-entrenamiento-fuerza-t...>





Especialista en Programación y Dosificación del Entrenamiento de la Fuerza

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:





Especialista en Programación y Dosificación del Entrenamiento de la Fuerza

Sobre el Curso

+Trainer +Trainer

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.

En el presente curso de especialización 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". También presentaremos propuestas de programación que, a la luz de nuevas evidencias, parecen disfrutar de mayor grado de precisión y validez para este objetivo. **Para ello, en este curso se utilizarán materiales de estudio de alta calidad y rigor, y se programarán numerosas sesiones de consulta en vivo con los docentes.**



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

El egresado logrará manejar los recursos de manera crítica para programar, dosificar y evaluar el entrenamiento de la fuerza de manera óptima.



OBJETIVOS:

- Conocer los procedimientos para la determinación y control de la carga de entrenamiento de la fuerza y su aplicación práctica.
- Comprender las acciones relacionadas con la programación del entrenamiento de la fuerza y pautar el proceso básico para su programación y evaluación del efecto del entrenamiento.
- Profundizar en el conocimiento sobre las opciones de organización de los ejercicios para el entrenamiento de fuerza en la sesión de entrenamiento.



CURSO DESTINADO A:

- Preparadores Físicos.
- Entrenadores Deportivos.
- Profesores y Licenciados en Educación Física.
- Técnicos en Actividad Física.
- Estudiantes avanzados de carreras afines.



Especialista en Programación y Dosificación del Entrenamiento de la Fuerza

Docentes



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



Especialista en Programación y Dosificación del Entrenamiento de la Fuerza

Programa académico (28 Horas cátedra)

Módulo 1

Definición, control y determinación de la carga de entrenamiento de la fuerza

- La carga y estímulo de entrenamiento
- Indicadores o variables relacionadas con la carga de entrenamiento.
- Control y cuantificación de la carga de entrenamiento:
 - Cuantificación, control y dosificación del volumen de entrenamiento
 - Control y determinación de la intensidad de entrenamiento
 - Densidad de entrenamiento
 - Ejercicio de entrenamiento

Programación y dosificación del entrenamiento de la fuerza

- La programación u organización del entrenamiento de la fuerza
- Objetivos y efectos del entrenamiento de la fuerza
- Ciclos de entrenamiento de Orientación Neural: respuestas fisiológicas, efectos sobre el rendimiento y dosificación de la carga
- Ciclos de entrenamiento de Orientación Estructural: respuestas fisiológicas, efectos sobre el rendimiento y dosificación de la carga
- Ciclos de entrenamiento de Acondicionamiento Neuromuscular Básico

Modelos y procesos para la programación de ciclos de entrenamiento de la fuerza

1. Modelos de programación de la carga de entrenamiento *según la tendencia de la intensidad* en el macrociclo.
2. Procesos para la programación de ciclos de entrenamiento de la fuerza en el contexto deportivo.



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.



Especialista en Programación y Dosificación del Entrenamiento de la Fuerza

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





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"

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