



UMSA
UNIVERSIDAD
DEL MUSEO SOCIAL ARGENTINO



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza



<https://g-se.com/diplomatura-universitaria-entrenamiento-evaluacion-fuerza-t-861c42...>





Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Sobre el Curso

UMSA UNIVERSIDAD
DEL MUSEO SOCIAL ARGENTINO

Universidad del Museo Social Argentino

La fuerza muscular está considerada en la actualidad como una capacidad motora de importancia central para la mejora de la aptitud física y salud de cualquier persona y condición, a la par que un contenido del entrenamiento para la mejora del rendimiento físico y prevención de lesiones de la totalidad de los deportes. Tal es su importancia que hoy día el entrenamiento de la fuerza es una de las temáticas más investigadas en el ámbito de las ciencias del ejercicio, con un avance en el conocimiento que posibilita determinar con gran precisión el estímulo aplicado y el impacto o efecto producido por el entrenamiento.

En el presente curso de posgrado se resumirán y actualizarán los fundamentos fisiológicos y neuro-mecánicos del entrenamiento de la fuerza. A continuación, plantearemos una revisión crítica respecto a la forma en que la investigación científica y la práctica deportiva han determinado, controlado y programado tradicionalmente la "carga de entrenamiento". Esto nos permitirá desarrollar las bases para la programación, dosificación y evaluación del entrenamiento de esta capacidad desde una perspectiva científica y presentar propuestas que, a la luz de nuevas evidencias, gozan de mayor grado de precisión y validez para este propósito (Velocity-based Training).

Para ello, en este curso les acompañaremos durante 4 meses en un trayecto de formación que buscará ahondar en las bases de la fisiología, metodología y evaluación de la fuerza, hasta presentar aplicaciones prácticas reales que ayudarán a comprender mejor el proceso de la programación del entrenamiento. Como cursante, accederá a numerosas conferencias virtuales pre-grabadas, recursos y materiales de estudio de alta calidad y rigor, foros de consulta y debate, y será evaluado mediante un cuestionario tipo test por cada una de las asignaturas impartidas. Todo ello a través de un plantel docente de alto reconocimiento académico-científico y gran experiencia en este campo.

La Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza estará certificada por la Universidad del Museo Social Argentino (UMSA), con avales importantes del Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y la Salud (IICEFS), Grupo Sobreentrenamiento (G-SE), entre otros.



<https://g-se.com/diplomatura-universitaria-entrenamiento-evaluacion-fuerza-t-861c42...>



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:

1. Actualizar conceptos relacionados a la fisiología muscular y respuesta fisiológica al entrenamiento de la fuerza.
2. Analizar las respuestas endocrinas al entrenamiento de la fuerza de diferente orientación.
3. Profundizar en el conocimiento sobre la selección de ejercicios para el entrenamiento de fuerza, teniendo en cuenta los criterios de seguridad y eficacia, desde el punto de vista de la quinesiología.
4. Comprender y utilizar correctamente los términos y conceptos asociados al entrenamiento de la fuerza.
5. Conocer los procedimientos para la determinación y control de la carga de entrenamiento de la fuerza y su aplicación práctica.
6. Profundizar en el conocimiento sobre las opciones de organización de los ejercicios para el entrenamiento de fuerza en la sesión de entrenamiento.
7. Realizar un análisis global del estado de conocimiento actual sobre el entrenamiento de la fuerza mediante el control de la velocidad de ejecución.
8. Pautar el proceso básico de programación y evaluación del efecto del entrenamiento de la fuerza.
9. Conocer los fundamentos del entrenamiento de fuerza en la mejora de la velocidad y agilidad en el deporte.
10. Actualizar el conocimiento de los beneficios del entrenamiento con sobrecarga excéntrica sobre el rendimiento en acciones deportivas.
11. Obtener información actualizada sobre el entrenamiento de fuerza y la prevención de lesiones en el deporte.



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

Licenciados en Kinesiología y Fisioterapia

Médicos con Especialidades

Otros profesionales relacionados al ejercicio físico y la salud

Estudiantes avanzados de las carreras antes nombradas.



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Docentes



SEBASTIÁN DEL ROSSO

Biología del Ejercicio



ELIANA TERRERA

Fisiología y Bioquímica del Ejercicio



GUILLERMO PEÑA GARCÍA-OREA

Ejercicio Físico, salud y calidad de vida



JUAN RAMÓN HEREDIA ELVAR

Fisiología, Metodología del Entrenamiento



DAVID RODRIGUEZ ROSELL

Metodología del Entrenamiento Deportivo



MAURICIO MOYANO

Entrenamiento Deportivo



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Docentes



MATÍAS SAMPIETRO

Prevención y Readaptación de lesiones



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Programa académico (150 Horas cátedra)

Módulo 1

Fisiología muscular y respuesta fisiológica al entrenamiento de fuerza

- Anatomía molecular del músculo esquelético
- Tipos de Fibras Musculares y Polimorfismo
- Tejido Conectivo Muscular
- La unión neuromuscular
- Mecanismo de contracción muscular
- Adaptaciones Neuromusculares al entrenamiento de la fuerza
- Mecanismo de activación, proliferación e integración de las células satélites en el interior de las fibras musculares.
- Adaptaciones neuromusculares al entrenamiento concurrente. ¿Existe un efecto de interferencia?
- Adaptaciones Neuromusculares al desentrenamiento y la inmovilización

Análisis de las respuestas endocrinas al entrenamiento de la fuerza

- Funciones metabólicas de las hormonas que poseen un rol preponderante en la adaptación al entrenamiento de la fuerza.
- Testosterona. El sistema pituitario-testicular. Acciones metabólicas de la testosterona. La testosterona en las mujeres.
- Hormona de Crecimiento (GH). Efectos metabólicos de la hormona de crecimiento (metabolismo de las proteínas, lípidos, carbohidratos, efectos sobre los minerales).
- Cortisol. Acciones metabólicas del cortisol (metabolismo de las proteínas, lípidos, carbohidratos, efectos. Otros efectos del cortisol.
- Insulina. Acciones metabólicas de la insulina (metabolismo de las proteínas, lípidos, carbohidratos, efectos sobre los minerales)
- Factor de Crecimiento Insulínico.



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Programa académico (150 Horas cátedra)

- Variables de programación del entrenamiento de la fuerza que afectan la secreción aguda y crónica de Testosterona, STH, Cortisol, Insulina y Factor de Crecimiento Insulínico (IGF).
- Respuestas agudas y crónicas de la testosterona al entrenamiento de la fuerza.
- Factores que inciden en la secreción de testosterona durante el entrenamiento de la fuerza.
- Respuestas agudas y crónicas de la hormona de crecimiento al entrenamiento de la fuerza.
- Respuestas agudas y crónicas del cortisol al entrenamiento de la fuerza.
- Factores que condicionan la concentración de cortisol en el entrenamiento de la fuerza.
- Efecto del volumen de entrenamiento sobre la secreción aguda de testosterona, hormona del crecimiento y cortisol en protocolos de fuerza resistencia.

Análisis neuro-mecánico del entrenamiento de la fuerza

- La fuerza muscular: ultraestructura condicional del movimiento
- Factores determinantes de la tensión muscular y fuerza aplicada
- Relación longitud-tensión muscular
- Relación fuerza aplicada-tensión muscular
- Relación fuerza aplicada-carga(%1RM)-velocidad
- Recordatorio biomecánico

Análisis cinesiológico y variables para la selección de ejercicios. Criterios para una práctica segura y eficaz de los ejercicios

- Variables para el análisis y selección de los ejercicios para el entrenamiento de la fuerza:
 - Región corporal y tipo de ejercicio
 - Acción motora
 - Implicación articular y núcleo articular
 - Plano de movimiento
 - Demandas de estabilización



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Programa académico (150 Horas cátedra)

- Análisis quinesiológico de los ejercicios de entrenamiento de la fuerza
 - Análisis de los ejercicios con cargas para una práctica segura y eficaz:
 - Estrés mecánico y riesgo lesivo
 - Acciones articulares implicadas en los ejercicios de fuerza con mayor potencial lesivo
 - Análisis de la eficacia y ejecución técnica segura de los ejercicios con implicación del hombro
 - Análisis de la eficacia y ejecución técnica segura de los ejercicios con implicación de la cadera-rodilla
 - Análisis de la eficacia y ejecución técnica segura de los ejercicios con implicación del core
-



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Programa académico (150 Horas cátedra)

Módulo 2

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



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Programa académico (150 Horas cátedra)

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



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Programa académico (150 Horas cátedra)

Módulo 3

Programación y dosificación 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 de programación

Bases del uso de la velocidad de ejecución para el control del entrenamiento de la fuerza (VBT)

- Origen y definición
- Características de un estímulo y su relación con la dosificación del entrenamiento
- Inconvenientes que presentan los procedimientos tradicionales para la dosificación y control de la carga de entrenamiento
- Relación entre la magnitud de la carga, la velocidad de ejecución y la fatiga
- Ventajas del control de la velocidad en la programación del entrenamiento y en la evaluación de su efecto
- Aplicaciones incorrectas del uso de la velocidad en el entrenamiento de fuerza
- Efectos básicos derivados de la utilización de determinados valores de velocidad máxima y de pérdidas de velocidad en la serie a través de la adecuada interpretación de los resultados de los estudios experimentales pertinentes

Procesos para la programación y diseño de ciclos de entrenamiento de la fuerza



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Programa académico (150 Horas cátedra)

- Procesos operativos y toma de decisiones en la programación de un ciclo de entrenamiento
- Toma de decisiones 1: Determinación de la duración del ciclo y frecuencia de entrenamiento
- Toma de decisiones 2: Determinación el modelo de programación a utilizar en el ciclo
- Toma de decisiones 3: Selección de ejercicios principales e intensidad mínima y máxima del ciclo
- Toma de decisiones 4: Distribución de las intensidades intermedias a lo largo del ciclo de entrenamiento
- Toma de decisiones 5: Distribución del volumen de entrenamiento en la serie a lo largo del ciclo de entrenamiento
- Toma de decisiones 6: Selección del número de series por ejercicio a lo largo del ciclo de entrenamiento
- Toma de decisiones 7: Selección de la densidad y del método de entrenamiento a lo largo del ciclo de entrenamiento

Evaluación del efecto del entrenamiento de la fuerza

- 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



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Programa académico (150 Horas cátedra)

Módulo 4

Entrenamiento de la fuerza especial en deportes de equipo

- Objetivos específicos del entrenamiento de fuerza en el deporte.
- 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.
- PAP y su aplicación en entrenamiento especial de la fuerza.
- Propuesta de aplicación práctica - prescripción de entrenamiento.

Entrenamiento de la fuerza con sobrecarga excéntrica y su rol en los cambios de dirección en deportes de equipo

- Generación de sobrecarga excéntrica.
- Bases y objetivos del entrenamiento con sobrecarga excéntrica. Relación con la prevención de lesiones.
- Entrenamiento con sobrecarga excéntrica: revisión de métodos y efectos principales.
- Beneficios y desventajas del entrenamiento con sobrecarga excéntrica.
- Diferencias del entrenamiento con sobrecarga excéntrica y el entrenamiento convencional.
- Distintos dispositivos para estimular sobrecarga excéntrica.
- Dosis del esfuerzo en el entrenamiento con sobrecarga excéntrica.
- Entrenamiento con sobrecarga excéntrica y sus beneficios en el desarrollo de la velocidad de cambio de dirección. Mejora de rendimiento y prevención de lesiones.

Entrenamiento de fuerza y desarrollo de la agilidad. Mejora de rendimiento y prevención de lesiones



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Programa académico (150 Horas cátedra)

- Conceptualizando a la velocidad cíclica, velocidad acíclica, velocidad de cambio de dirección y agilidad.
- ¿Cuáles son los modelos constituyentes de la agilidad?
- ¿Cuáles son las perspectivas desde donde se contextualiza la agilidad?
- ¿Cuáles son los factores técnicos de la agilidad ligados a la técnica de movimiento?
- ¿Qué relación existe entre la velocidad lineal, y la velocidad de cambio de dirección?
- ¿Qué importancia tiene la fuerza en la velocidad de cambio de dirección?
- Desarrollo de la agilidad
- ¿Cuál es la naturaleza de la agilidad?
- ¿Cómo se pueden desarrollar los factores perceptivos y de toma de decisión?
- Propuesta de desarrollo de agilidad.

Entrenamiento de fuerza y prevención de lesiones deportivas

- Nuevos enfoque conceptuales para la prevención de lesiones. El modelo de relación carga-lesión.
- ¿Debemos seguir viendo a la epidemiología solo como números?
- Utilización de un enfoque para sistemas complejos en prevención de lesiones. La necesidad del cambio de paradigma.
- ¿Los diferentes screenings de factores de riesgo son útiles como predictores de lesiones?
- ¿Existen evaluaciones de factores de riesgo indispensables en deportes de equipo?. Cómo entender, realizar e interpretar estas evaluaciones de factores de riesgo.
- La fuerza como modulador del riesgo lesional
- ¿Qué aspectos del entrenamiento de la fuerza son indispensables en deportes de equipo para la prevención de lesiones?
- Exploración de los diferentes métodos de entrenamiento de la fuerza asociado a la prevención de lesiones.
- La importancia de la dosis mínima para conseguir las adaptaciones optimas sin interferencias.
- ¿Seguimos hablando de programa preventivo o entrenamiento preventivo?



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Programa académico (150 Horas cátedra)

- Aplicación práctica de los conceptos desarrollados. Organización de programa de fuerza preventivo en deportes de conjunto



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.



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Certificados



ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- The American College of Sports Medicine's Professional Education Committee certifies that "Grupo Sobre Entrenamiento LLC" meets the criteria for official ACSM Approved Provider status from (2020 – December 2023). Approved Providers and their content reflect the concepts of their respective organizations and do not necessarily represent the positions or policies of ACSM. (Providership #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



CERTIFICADO FINAL DE LA DIPLOMATURA UNIVERSITARIA EN ENTRENAMIENTO Y EVALUACIÓN 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.



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza



CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL CURSO: BASES FISIOLÓGICAS Y MECÁNICAS 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.



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.



CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL CURSO: PROGRAMACIÓN, CONTROL Y EVALUACIÓN 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.



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza



CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL CURSO: ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN DEPORTES DE EQUIPO Y PREVENCIÓN DE LESIONES

- 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.



Diplomatura Universitaria en Entrenamiento y Evaluación 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



American College of Sports Medicine



International Universities Strength and Conditioning Association



American Society of Exercise Physiologists



Universidad del Museo Social Argentino



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 response, and a menu. Below the question is an answer card titled 'Respuesta' dated '27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental stress 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 artificial stadium lighting. At the bottom of the answer card are up/down vote icons and 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