



Entrenamiento de Fuerza para Deportes de Endurance



<https://g-se.com/es/formacion/entrenamiento-fuerza-deportes-endurance-t-Z67cde8...>





Entrenamiento de Fuerza para Deportes de Endurance

Sobre el Curso



Circulo Internacional de Expertos en Deportes de Combate

El **entrenamiento de fuerza** se ha convertido en un pilar fundamental para incrementar el rendimiento en deportes de *endurance*. Si bien los aspectos consumo de oxígeno, umbrales de lactato, etc., son importantes, la *Economía de Carrera/Ciclismo* ha demostrado ser relevante para el éxito en las competencias. Existen distintos factores biomecánicas relacionados con la economía, y el **entrenamiento de fuerza** ha demostrado ser un medio para mejorar esta economía de movimiento.

El presente curso tiene com objetivo profundizar en las **Necesidades de Fuerza** en deportes como *ciclismo, natación y carrera*. Para ello, haremos un breve recorrido de qué se ha encontrado en diversas investigaciones realizadas en cada una de estas tres disciplinas, cómo el entrenamiento de fuerza incrementa distintos aspectos de rendimiento y los test que se han utilizado para su comprobación.



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

- Fisioterapeutas
- Entrenadores Deportivos
- Licenciados en Educación Física
- Preparadores Físicos
- Carreras afines



Entrenamiento de Fuerza para Deportes de Endurance

Docentes



GABRIEL PROTZEN



CHRISTIAN ARTURO PURECO CANO



Entrenamiento de Fuerza para Deportes de Endurance

Docentes



GIAN MARCO RECHETELO DOS SANTOS
Fisiología del Ejercicio



JUAN ÁNGEL RODRÍGUEZ CHÁVEZ
Preparación Física



Entrenamiento de Fuerza para Deportes de Endurance

Programa académico (20 Horas cátedra)

Módulo 1

Entrenamiento de Fuerza

- Bases del entrenamiento de fuerza
- Necesidades de Fuerza en Natación
- Necesidades de Fuerza en Ciclismo
- Necesidades de Fuerza en Carrera
- Evaluación del Rendimiento (perfiles L-V, nado atado, saltos)
- Métodos de Entrenamiento (pliometría, AEL, Clúster, etc.)
- Programación del Entrenamiento de Fuerza
- Suplementación en deportes de *endurance*
- Entrenamiento para el Ciclismo



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.



Entrenamiento de Fuerza para Deportes de Endurance

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Papel
- 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.



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. (Providershhip #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



Entrenamiento de Fuerza para Deportes de Endurance



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: G-SE
- 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 FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: G-SE
- 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.



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: G-SE
- 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.



Entrenamiento de Fuerza para Deportes de Endurance

Avales Científicos



Circulo Internacional de Expertos en Deportes de Combate



Equipo de Rendimiento Óptimo



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 navigation menu with 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 notification. Below it is an answer by Ernesto Cifuentes Merenea, dated 27 May 2021 at 11:29. The answer discusses the physical and mental strain of night football (>20 hours) and how late bedtime routines affect sleep quality. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom, there 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](https://www.g-se.com)