



Entrenamiento de la Fuerza en Deportes de Equipo y Prevención de Lesiones



<https://g-se.com/entrenamiento-fuerza-deportes-equipo-prevencion-lesiones-74-t-Z64...>





Entrenamiento de la Fuerza en Deportes de Equipo y Prevención de Lesiones

Sobre el Curso



Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud

¿Cómo entrenar efectivamente la fuerza y disminuir el riesgo lesional en los deportes de equipo?

Esta es una de las preguntas que se hacen diariamente los profesionales relacionados a la preparación física en los deportes de equipo.

En este sentido, algunas de las principales cuestiones a resolver están en relación al cómo entrenar la fuerza para la mejora del rendimiento deportivo específico, cómo abordar el entrenamiento de la fuerza y la estabilidad para la reducción del riesgo lesional, qué aspectos tener en cuenta en el entrenamiento de fuerza excéntrica y cómo desarrollar una progresión en el entrenamiento de la velocidad de cambio de dirección y agilidad.

Así es que el objetivo principal de este curso es dar respuestas concretas, válidas y prácticas a través de 4 asignaturas en las que se brindarán procedimientos y herramientas que ayuden a los profesionales en sus contextos de desempeño profesional.

Las 4 asignaturas que darán respuestas a los interrogantes planteados son:

- Entrenamiento de fuerza y prevención de lesiones deportivas.
- Entrenamiento de fuerza y desarrollo de la estabilidad en condiciones diversas.
- Entrenamiento de la fuerza en los cambios de dirección en el deporte.
- Entrenamiento de fuerza y desarrollo de la agilidad. Mejora de rendimiento y prevención de lesiones.

El desarrollo del presente curso será llevado a cabo por profesionales de reconocida trayectoria en diversos ámbitos de entrenamiento deportivo y prevención de lesiones, y estará organizado y certificado por el Instituto Internacional en Ciencias del Ejercicio Físico y la Salud (IICEFS), con el aval de G-SE y otras instituciones reconocidas internacionalmente.



Información Útil



OBJETIVOS:

- Profundizar el conocimiento sobre el entrenamiento de fuerza y prevención de lesiones deportivas.
- Comprender la importancia del entrenamiento de la fuerza con sobrecarga excéntrica.
- Actualizar el abordaje del entrenamiento de fuerza y desarrollo de la estabilidad en condiciones diversas.
- Profundizar el conocimiento del entrenamiento de fuerza y desarrollo de la agilidad para la mejora de rendimiento y prevención de lesiones.



CURSO DESTINADO A:

- Profesores y Licenciados en Educación Física.
- Licenciados en Kinesiología y Fisioterapia.
- Técnicos en Actividades Físicas.
- Preparadores Físicos.
- Entrenadores Personales.
- Readaptadores Físicos-Deportivos.



Entrenamiento de la Fuerza en Deportes de Equipo y Prevención de Lesiones

Docentes



MATÍAS SAMPIETRO

Prevención y Readaptación de lesiones



MAURICIO MOYANO

Entrenamiento Deportivo



Entrenamiento de la Fuerza en Deportes de Equipo y Prevención de Lesiones

Programa académico (40 Horas cátedra)

Módulo 1

Entrenamiento de la Fuerza para la Prevención de Lesiones

Introducción al proceso de prevención de lesiones.

Introducción al proceso de readaptación de lesiones.

Principio y efectos de los inerciales.

Aplicación del razonamiento científico en el caso de los isquiotibiales en el fútbol.

Posible agrupación de los inerciales.

Dosificación.

Conclusiones.

Entrenamiento de fuerza y desarrollo de la estabilidad en condiciones diversas

El sistema sensorio motor.

Propiocepción.

- Fuentes de la información propioceptiva (input).
- Integración sensorial en el cordón medular.
- Integración de la información propioceptivas en centros del SNC.

Control Motor.

Niveles del control motor.

- Sistemas de Control Neuromuscular.
- Control por Feedback.
- Control por Feedforward.



Entrenamiento de la Fuerza en Deportes de Equipo y Prevención de Lesiones

Programa académico (40 Horas cátedra)

Equilibrio y estabilidad.

- Variables biomecánicas que determinan el equilibrio y la estabilidad.
- Estabilidad Estática.
- Estabilidad Dinámica.

Entrenamiento de la estabilidad corporal (global y segmentaria) y mejoras en la agilidad.

Distintos métodos de entrenamiento de la Estabilidad.

- Entrenamiento de la estabilidad estática.
- Entrenamiento de la estabilidad estática inestable.
- Entrenamiento de la estabilidad dinámica.

Entrenamiento de la estabilidad en sujetos sanos y su efectividad en marcadores de rendimiento deportivo y de la agilidad.

Efectividad del entrenamiento de la estabilidad sobre superficie inestable y rendimiento deportivo y de la agilidad.

Entrenamiento de la fuerza en los cambios de dirección en el deporte.

Velocidad de cambio de dirección y agilidad: conceptos.

El deporte de equipo y sus características de movimientos acíclicos: presencia de cambios de dirección multidireccionales.

Modelos determinísticos de la agilidad y cambio de dirección.

Fases del cambio de dirección.

Desaceleración: Implicancias para el Rendimiento y para el Riesgo de Lesión.

Desaceleración horizontal. Entrenamiento de fuerza con ejercicios generales y especiales.

Desaceleración horizontal. Entrenamiento de fuerza con ejercicios especiales y específicos.



Entrenamiento de la Fuerza en Deportes de Equipo y Prevención de Lesiones

Programa académico (40 Horas cátedra)

Fase de re-aceleración del cambio de dirección. Entrenamiento de fuerza.

Entrenamiento de la velocidad de cambio de dirección (VCOD) y agilidad deportiva. Modelo integral.

Análisis de las demandas generales y específicas de los deportes de equipo.

Modelos determinísticos de la agilidad, velocidad de cambio de dirección y desaceleración.

Análisis de las variables que determinan la velocidad de cambio de dirección. Relación con la prevención de lesiones.

Determinación de la carga de entrenamiento. Factores mecánicos y fisiológicos de la carga de entrenamiento.

Análisis de los factores perceptivos y de toma de decisión de la agilidad. Relación con la prevención de lesiones.

Propuesta de modelo integral de desarrollo de la velocidad de cambio de dirección y agilidad para la mejora de rendimiento y prevención de lesiones.



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 la Fuerza en Deportes de Equipo y Prevención de Lesiones

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- 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: 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.



Entrenamiento de la Fuerza en Deportes de Equipo y Prevención de Lesiones

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



**United Kingdom Strength and Conditioning
Association Conference**



**International Universities Strength and
Conditioning Association**



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 reply, 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 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. 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