



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



<https://g-se.com/entrenamiento-fuerza-deportes-equipo-prevencion-lesiones-t-d61c22...>





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

Sobre el Curso

UMSA UNIVERSIDAD
DEL MUSEO SOCIAL ARGENTINO

Universidad del Museo Social Argentino

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.

Este curso está dirigido al "entrenamiento de la fuerza para la mejora del rendimiento deportivo y la prevención de lesiones en los deportes de conjunto", por lo que se abordarán propuestas de desarrollo de la fuerza en el marco del rendimiento deportivo, con foco en los deportes de equipo, como así también el entrenamiento de fuerza con sobrecarga excéntrica, y el entrenamiento de fuerza para la mejora de la velocidad de cambio de dirección y agilidad, en ambos casos orientado a la mejora del rendimiento y la prevención de lesiones. **Para ello, en este curso se utilizarán materiales de estudio de alta calidad y rigor, y se grabará conferencias virtuales en vivo.**



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:

- Conocer los fundamentos del entrenamiento de fuerza en la mejora de la velocidad y agilidad en el deporte.
- Actualizar el conocimiento de los beneficios del entrenamiento con sobrecarga excéntrica sobre el rendimiento en acciones deportivas.
- 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

Lic. en Kinesiología y Fisioterapia

Médicos con Especialidades

Otros profesionales relacionados al ejercicio físico y patología



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

Docentes



MAURICIO MOYANO
Entrenamiento Deportivo



MATÍAS SAMPIETRO
Prevención y Readaptación de lesiones



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

Programa académico (40 Horas cátedra)

Módulo 1

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



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

Programa académico (40 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?
- 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.



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

Certificados



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.



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



**International Universities Strength and
Conditioning Association**



American College of Sports Medicine



**United Kingdom Strength and Conditioning
Association Conference**



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 features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 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: 'Respuesta 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 is 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