



Entrenamiento de la Fuerza para la Mejora de la Condición Física y Salud



<https://g-se.com/entrenamiento-fuerza-mejora-condicion-fisica-salud-8-t-r63a473017...>





Entrenamiento de la Fuerza para la Mejora de la Condición Física y Salud

*Valoración de la capacitación
por parte de los alumnos:*





Entrenamiento de la Fuerza para la Mejora de la Condición Física y Salud

Sobre el Curso



Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud

El Curso de Entrenamiento de la Fuerza para la Mejora de la Condición Física y Salud, pondrá énfasis sobre el conocimiento y profundización de los procesos de metodología de entrenamiento de fuerza y programación, control y evaluación de esta capacidad en sujetos aparentemente sanos.

El curso desarrollará contenidos relacionados a la determinación y control de la carga de entrenamiento de la fuerza; la programación, dosificación y evaluación del entrenamiento de la fuerza; la metodología y organización de los ejercicios en la sesión de entrenamiento de la fuerza; y el entrenamiento de la fuerza para la prevención y recuperación de lesiones.

De esta forma, el presente curso propone brindar herramientas útiles y prácticas para todos aquellos profesionales que necesiten mayor conocimiento sobre el entrenamiento de la fuerza para la mejora de la condición física y salud.



Información Útil



OBJETIVOS:

1. Profundizar en el conocimiento en la determinación y control de la carga de entrenamiento de la fuerza.
2. Comprender los procesos de programación, dosificación y evaluación del entrenamiento de la fuerza.
3. Ampliar el conocimiento sobre la metodología y organización de los ejercicios en la sesión de entrenamiento de la fuerza.



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.



Entrenamiento de la Fuerza para la Mejora de la Condición Física y Salud

Docentes



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



Entrenamiento de la Fuerza para la Mejora de la Condición Física y Salud

Programa académico (16 Horas cátedra)

Módulo 1

Determinación y control de la carga de entrenamiento de la fuerza

1. La carga de entrenamiento de la fuerza
2. Definición de los componentes de la dosis del entrenamiento de la fuerza
3. Definición, control y determinación de la frecuencia de entrenamiento
4. Definición, control y determinación del volumen de entrenamiento
5. Definición, control y determinación de la intensidad de entrenamiento
6. Definición, control y determinación de la densidad de entrenamiento
7. Intensidad de entrenamiento como velocidad de ejecución en acciones concéntricas

Programación, dosificación y evaluación del entrenamiento de la fuerza

1. Ciclos de entrenamiento de Orientación Neural: efectos sobre el rendimiento, respuestas fisiológicas y dosificación
2. Ciclos de entrenamiento de Orientación Estructural: efectos sobre el rendimiento, respuestas fisiológicas y dosificación
3. Ciclos de entrenamiento de Acondicionamiento Neuromuscular Básico
4. Modelos de programación

Equipamientos y dispositivos para el entrenamiento de la fuerza. Nuevas tecnologías aplicadas al entrenamiento personal

1. Resistencias libres gravitacionales
2. Peso libre
3. Peso corporal
4. Resistencias libres no gravitacionales



Entrenamiento de la Fuerza para la Mejora de la Condición Física y Salud

Programa académico (16 Horas cátedra)

6. Resistencia manual
 7. Resistencia acuática
 8. Máquinas de resistencia gravitacional
 9. Máquinas de resistencia fija o constante
 10. Máquinas de resistencia variable
 11. Máquinas de resistencia no gravitacional
 12. Máquinas de resistencia acomodada
 13. Máquinas de resistencia inercial
 14. Dispositivos generadores de inestabilidad externa
 15. Dispositivos generadores de hipergravedad
 16. Dispositivos para la medición de la velocidad de ejecución en el entrenamiento de la fuerza
-



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 para la Mejora de la Condición Física y Salud

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 para la Mejora de la Condición Física y Salud

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 Society of Exercise Physiologists



American College of Sports Medicine



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?' with the author 'La expos' and a 'ver más +' link. 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. The answer includes a '(ver más)' link and a 'Responder...' input field at the bottom.

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