



# Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo



<https://g-se.com/entrenamiento-fuerza-rendimiento-fisico-deportivo-t-457cfb266a7807>





# Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo

---

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

---





# Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo

## Sobre el Curso



### Gonzalez Badillo Capacitaciones

*Esta propuesta representa una oportunidad única para compartir un espacio de formación con el mayor referente mundial a nivel de investigación y aplicación del entrenamiento de la fuerza. Durante el mismo accederás a más de 30 conferencias magistrales, participarás de 8 sesiones de trabajo con el Dr. Juan José González Badillo.*

El entrenamiento para la mejora de la fuerza es básicamente el único entrenamiento que puede realizar el ser humano para mejorar su rendimiento físico. Cuando estos entrenamientos se hacen a través de esfuerzos prolongados los solemos llamar "entrenamientos de resistencia", pero realmente con ellos se pretende el mismo objetivo que cuando se utilizan cargas externas y esfuerzos de muy corta duración: mejorar la velocidad a la que se desplaza una misma carga a través de la vida deportiva. Y la mejora de la velocidad ante la misma carga sólo se podrá conseguir si se aplica más fuerza y más fuerza en la unidad de tiempo ante dicha carga. Esto es aplicable tanto al corredor de 100 m como al de maratón y a cualquier otro deportista cuando tiene que recorrer una distancia o cuando necesita mantener unos determinados valores de fuerza aplicada durante el tiempo que dura su competición. Además, se ha comprobado que el entrenamiento y la mejora de la fuerza son muy beneficiosos para la salud de las personas de cualquier edad.

En este curso se pretende que se adquieran los conocimientos útiles suficientes como para poder entender qué es el entrenamiento de fuerza y cómo se puede aplicar para la mejora del rendimiento de cualquier deportista. Las propuestas estarán basadas fundamentalmente en la aplicación de las evidencias científicas y en una amplia experiencia en la utilización del entrenamiento que solemos llamar "entrenamiento de fuerza".



# Información Útil



## OBJETIVOS:

### Objetivos:

- Evaluar la necesidad e influencia de la fuerza en el entrenamiento y el rendimiento en un deporte o especialidad
- Interpretar los fundamentos teóricos que presiden el entrenamiento de la fuerza
- Distinguir los diferentes tipos de carga y medios de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza
- Identificar, interpretar y aplicar los procedimientos de control, análisis y valoración de la fuerza y el efecto del entrenamiento.



## CURSO DESTINADO A:

Profesionales de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Entrenadores



# Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo

Docentes



**JUAN JOSÉ GONZÁLEZ BADILLO**

Consejero Científico



# Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo

Programa académico (70 Horas cátedra)

## Módulo 1

### La Fuerza en el Deporte: Fuerza Aplicada

- 1.1 La fuerza en el deporte: fuerza aplicada

### Los Factores Determinantes de la Fuerza.

Factores determinantes.

### Efectos del Entrenamiento de la Fuerza

Efectos del entrenamiento de la Fuerza

## Módulo 2

### Variables del Entrenamiento de la Fuerza

Variables del Entrenamiento

### El Entrenamiento de la Fuerza

Entrenamiento de la fuerza



# Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo

---

Programa académico (70 Horas cátedra)

## Módulo 3

---

### La Fuerza y la Resistencia

La fuerza y la Resistencia

---

### Evaluación de la Fuerza

Evaluación 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 Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo

## Certificados



### CERTIFICADO DE APROBACIÓN DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- 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 DE ASISTENCIA DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- 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 la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo

## Avales Científicos



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



American Society of Exercise Physiologists



Asociación Argentina de Medicina del Deporte y Ciencias del Ejercicio



National Academy 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)



# 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 search filter '¿Qué?'. A question is displayed: 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' posted on 27 May 2021 at 11:29. Below it is an answer by Ernesto Cifuentes Merenea, dated 27 May 2021 at 11:29. The answer text discusses the physical and mental strain of night football (>20 hours) and how late bedtimes affect sleep quality. 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](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](https://www.g-se.com)