



# Entrenamiento de la Fuerza con Sobrecarga Excéntrica y su Rol en los Cambios de Dirección en el Deporte

---



<https://g-se.com/entrenamiento-fuerza-sobrecarga-excentrica-rol-cambios-direccion-d...>





# Entrenamiento de la Fuerza con Sobrecarga Excéntrica y su Rol en los Cambios de Dirección en el Deporte

## Sobre el Curso



### Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud

El presente webinar tiene el objetivo de actualizar en la temática relacionada al entrenamiento de la fuerza con sobrecarga excéntrica y sus beneficios sobre la mejora del rendimiento y la prevención de lesiones en los cambios de dirección en los deportes abiertos, de situación o de decisión, como son los deportes colectivos.

Así es que el webinar realizará una revisión sobre la generación de sobrecarga excéntrica a nivel neuromuscular, los objetivos del entrenamiento con esta modalidad en el ámbito deportivo, el análisis de las principales adaptaciones a través de los métodos que generan sobrecarga excéntrica junto al análisis de algunos de los dispositivos más utilizados en la actualidad, y finalmente los beneficios sobre la mejora de rendimiento y la prevención de lesiones en los cambios de dirección.



# Entrenamiento de la Fuerza con Sobrecarga Excéntrica y su Rol en los Cambios de Dirección en el Deporte

Docentes



**MAURICIO MOYANO**  
Entrenamiento Deportivo



# Entrenamiento de la Fuerza con Sobrecarga Excéntrica y su Rol en los Cambios de Dirección en el Deporte

Programa académico (2 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Entrenamiento de la Fuerza con Sobrecarga Excéntrica y su Rol en los Cambios de Dirección en el Deporte

- 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.



# 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 con Sobrecarga Excéntrica y su Rol en los Cambios de Dirección en el Deporte

## Certificados



### 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.

## Avales Científicos



INSTITUTO INTERNACIONAL DE  
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

**Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio  
Físico y Salud**



**G-SE**





# 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 artificial stadium lighting. 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](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)