



Especialización en Ejercicio Físico y Salud/Fitness



<https://g-se.com/especializacion-ejercicio-fisico-salud-finess-t-c657ab3cee31a9>





Especialización en Ejercicio Físico y Salud/Fitness

Sobre el Curso

PROGRAMA +Trainer

Este curso de especialización, tiene el propósito de aportar conocimientos fundamentales para poder diseñar programas de entrenamiento que propicien mejoras de la aptitud física y salud de poblaciones sanas desentrenadas o que practican ejercicio recreacionalmente.

Con este propósito se abordarán contenidos relacionados con la evaluación pre-ejercicio y la metodología del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, con especial aplicación al contexto de la salud pero también para aquellos que desean mejorar su condición física en general.

En esta formación se utilizarán conferencias pre-grabadas disponibles desde el comienzo de cada asignatura.



Información Útil



OBJETIVOS:

1. Profundizar el conocimiento de la valoración de amplitud de movimiento, flexibilidad, estabilidad, fuerza y resistencia.
2. Comprender la importancia del desarrollo de fuerza del core.
3. Incorporar pautas para la prescripción del entrenamiento de la fuerza y la estabilidad del core.
4. Profundizar en el conocimiento de la programación del entrenamiento de fuerza para la mejora de la aptitud física.
5. Actualizar el conocimiento sobre el entrenamiento de la resistencia con diferentes métodos.
6. Profundizar el conocimiento de las adaptaciones y la aplicación diversa del entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia en la mejora de la aptitud física y la salud.



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 la salud.



Especialización en Ejercicio Físico y Salud/Fitness

Docentes



JAVIER LOUREIRO DÍAZ
Clinical Exercise Physiologist.
Cardiovascular Rehabilitation



MAURICIO MOYANO
Entrenamiento Deportivo



FRANCISCO AYALA RODRÍGUEZ



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



GONZALO REMIRO ALVAREZ



LUCÍA GUERRERO ROMERO



Especialización en Ejercicio Físico y Salud/Fitness

Programa académico (94 Horas cátedra)

Módulo 1

Evaluación de la salud pre-ejercicio y estratificación del riesgo cardiovascular

Valoración del estado de salud, análisis de riesgo y seguridad del ejercicio.

Elementos constituyentes de un diagnóstico inicial del sujeto.

Capacidades motoras a valorar.

Evaluación pre-ejercicio y estratificación del riesgo cardiovascular.

Análisis de pasos a seguir en la toma de decisiones.

Procedimientos y tests para la evaluación de la aptitud cardiorrespiratoria

Resistencia cardiovascular y su relación con la salud.

Parámetros fisiológicos de referencia para la valoración de la resistencia cardiovascular.

Consumo máximo de oxígeno como referencia.

Pruebas de campo y de laboratorio.

Aplicación de pruebas en distintos contextos relacionados a la salud.

Manejo de la información obtenida en las pruebas y su aplicabilidad para la evaluación y el desarrollo de programas de ejercicio físico.

Evaluación de la flexibilidad y amplitud de movimiento

Flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM).



Especialización en Ejercicio Físico y Salud/Fitness

Programa académico (94 Horas cátedra)

Pruebas de campo para evaluar la flexibilidad y ADM.

ROM Test y su aplicación al ámbito de la salud.

Procesos para el diseño de programas de acondicionamiento físico en el contexto de la salud

- La Planificación del entrenamiento.
- La Periodización del entrenamiento.
- La Programación u organización del entrenamiento:
 1. Frecuencia de entrenamiento
 2. Volumen de entrenamiento
 3. Intensidad de entrenamiento
 4. Densidad de entrenamient
 5. Metodología de entrenamiento
 6. Selección de ejercicios



Especialización en Ejercicio Físico y Salud/Fitness

Programa académico (94 Horas cátedra)

Módulo 2

Carga, adaptación y principios de entrenamiento (material de estudio)

1. Aclaración conceptual: actividad física, ejercicio físico y deporte
2. La carga o estímulo de entrenamiento
3. La adaptación a la carga de entrenamiento
4. La carga de entrenamiento y la recuperación
5. Las variables o componentes relacionados con la carga de entrenamiento
6. Los principios del entrenamiento o de la adaptación

Entrenamiento continuo de intensidad moderada para la mejora de la condición física y salud

Importancia del entrenamiento de la resistencia en el ámbito de la salud.

Resistencia: concepto y definición.

Adaptaciones agudas y crónicas al entrenamiento de resistencia.

La resistencia y su entrenamiento para la mejora de la aptitud física.

Variables de la programación y prescripción del entrenamiento de resistencia en el contexto de la salud.

Métodos continuos.

Modelo trifásico de entrenamiento de resistencia. Variables de programación a tener en cuenta y su aplicación.

Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT) para la mejora de la condición física y salud

Contextualización



Especialización en Ejercicio Físico y Salud/Fitness

Programa académico (94 Horas cátedra)

Los métodos de entrenamiento de la resistencia

Respuestas fisiológicas inducidas por el HIIT: efectos agudos y crónicos

Evidencias del HIIT para la mejora de la salud cardio-metabólica

Variables de la programación de la carga del entrenamiento en HIIT

Dosis de entrenamiento recomendada y modalidades de HIIT en el ámbito de la salud

Entrenamiento concurrente de Fuerza y Resistencia para la mejora de la condición física y salud

Introducción y análisis de la literatura científica

El fenómeno de la interferencia

Efectos agudos y crónicos del entrenamiento concurrente:

Sobre la función neuromuscular

Sobre la respuesta hormonal

Sobre el desarrollo de la fuerza e hipertrofia

Sobre el desarrollo de la resistencia

Programación del entrenamiento concurrente: volumen, intensidad, densidad y modalidad de ejercicio

Ejemplos de microciclos.



Especialización en Ejercicio Físico y Salud/Fitness

Programa académico (94 Horas cátedra)

Módulo 3

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



Especialización en Ejercicio Físico y Salud/Fitness

Programa académico (94 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
-



Especialización en Ejercicio Físico y Salud/Fitness

Programa académico (94 Horas cátedra)

Módulo 4

Análisis cinesiológico y variables para la selección de los ejercicios de entrenamiento. Criterios para una ejecución técnica segura y eficaz.

Variables para el análisis y selección de los ejercicios para el entrenamiento de la fuerza:

- Región corporal y tipo de ejercicio
- Acción motora
- Implicación articular y núcleo articular
- Plano de movimiento
- Demandas de estabilización
- Análisis quinesiológico de los ejercicios de entrenamiento de la fuerza

Análisis de los ejercicios con cargas para una práctica segura y eficaz:

- Estrés mecánico y riesgo lesivo
- Acciones articulares implicadas en los ejercicios de fuerza con mayor potencial lesivo
- Análisis de la eficacia y ejecución técnica segura de los ejercicios con implicación del hombro
- Análisis de la eficacia y ejecución técnica segura de los ejercicios con implicación de la cadera-rodilla

Enseñanza y corrección de los ejercicios secuenciales de entrenamiento de la fuerza (levantamientos olímpicos)

1. Arrancada/snatch y variantes
2. Cargada/clean y variantes
3. Envión/clean & jerk y variantes



Especialización en Ejercicio Físico y Salud/Fitness

Programa académico (94 Horas cátedra)

Control motor y estabilidad en la selección y progresión de ejercicios de entrenamiento del core

1. Equilibrio, estabilidad (estática, dinámica)
2. Demandas de estabilidad según ejercicio
3. Core-training como unidad de entrenamiento específica

Criterios de ejecución técnica segura de los ejercicios del complejo coxo-lumbo-pélvico (core)

.



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.



Especialización en Ejercicio Físico y Salud/Fitness

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Papel
- 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.



ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- The American College of Sports Medicine's Professional Education Committee certifies that "Grupo Sobre Entrenamiento LLC" meets the criteria for official ACSM Approved Provider status from (2020 - December 2023). Approved Providers and their content reflect the concepts of their respective organizations and do not necessarily represent the positions or policies of ACSM. (Providershhip #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



Especialización en Ejercicio Físico y Salud/Fitness



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 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 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.



Especialización en Ejercicio Físico y Salud/Fitness



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: 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.



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- 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.



Especialización en Ejercicio Físico y Salud/Fitness

Avales Científicos



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 response, 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 stress 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 card are up and down vote icons and a '(ver más)' link. Below the answer card 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