



Especialización en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza



<https://g-se.com/es/formacion/especializacion-entrenamiento-evaluacion-fuerza-t-n6...>





Especialización en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

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





Especialización en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Sobre el Curso

+Trainer +Trainer

La fuerza muscular está considerada en la actualidad como una capacidad motora de importancia central para la mejora de la aptitud física y salud de cualquier persona y condición, a la par que un contenido del entrenamiento para la mejora del rendimiento físico y prevención de lesiones de la totalidad de los deportes. Tal es su importancia que hoy día el entrenamiento de la fuerza es una de las temáticas más investigadas en el ámbito de las ciencias del ejercicio, con un avance en el conocimiento que posibilita determinar con gran precisión el estímulo aplicado y el impacto o efecto producido por el entrenamiento.

En el presente curso de especialización se resumirán y actualizarán los fundamentos fisiológicos y neuro-mecánicos del entrenamiento de la fuerza. A continuación, plantearemos una revisión crítica respecto a la forma en que la investigación científica y la práctica deportiva han determinado, controlado y programado tradicionalmente la “carga de entrenamiento”. Esto nos permitirá desarrollar las bases para la programación, dosificación y evaluación del entrenamiento de esta capacidad desde una perspectiva científica y presentar propuestas que, a la luz de nuevas evidencias, gozan de mayor grado de precisión y validez para este propósito (Velocity-based Training).

Para ello, en este curso les acompañaremos durante 4 meses en un trayecto de formación que buscará ahondar en las bases de la mecánica, metodología del entrenamiento y evaluación de la fuerza, hasta presentar aplicaciones prácticas reales que ayudarán a comprender mejor el proceso de la programación del entrenamiento. Como cursante, accederá a numerosas conferencias virtuales pre-grabadas, recursos y materiales de estudio de alta calidad y rigor, foros de consulta y debate. Todo ello a través de un plantel docente de alto reconocimiento académico-científico y gran experiencia en este campo.



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:

1. Actualizar conceptos relacionados a la fisiología muscular y respuesta fisiológica al entrenamiento de la fuerza.
2. Profundizar en el conocimiento sobre la selección de ejercicios para el entrenamiento de fuerza, teniendo en cuenta los criterios de seguridad y eficacia, desde el punto de vista de la quinesiología.
3. Comprender y utilizar correctamente los términos y conceptos asociados al entrenamiento de la fuerza.
4. Conocer los procedimientos para la determinación y control de la carga de entrenamiento de la fuerza y su aplicación práctica.
5. Profundizar en el conocimiento sobre las opciones de organización de los ejercicios para el entrenamiento de fuerza en la sesión de entrenamiento.
6. Realizar un análisis global del estado de conocimiento actual sobre el entrenamiento de la fuerza mediante el control de la velocidad de ejecución.
7. Pautar el proceso básico de programación y evaluación del efecto del entrenamiento de la fuerza.
8. Conocer los fundamentos del entrenamiento de fuerza en la mejora de la velocidad y agilidad en el deporte.
9. 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 Kinesiología y Fisioterapia

Médicos con Especialidades

Otros profesionales relacionados al ejercicio físico y la salud

Estudiantes avanzados de las estudios antes nombradas.



Especialización en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Docentes



GUILLERMO PEÑA GARCÍA-OREA
Entrenamiento y preparación física



MAURICIO MOYANO
Entrenamiento Deportivo



Especialización en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Programa académico (91 Horas cátedra)

Módulo 1

Bases neuro-mecánicas del entrenamiento de la fuerza

1. La fuerza muscular: ultraestructura condicional del movimiento
2. Relación longitud-tensión muscular
3. Relación fuerza aplicada-tensión muscular
4. Relación fuerza aplicada-carga(%1RM)-velocidad
5. Recordatorio biomecánico: palancas, momento, torque

Análisis conceptual y terminológico e implicaciones para el entrenamiento

- Concepto de Fuerza muscular y Fuerza aplicada.
- Concepto de Fuerza máxima e implicaciones para el entrenamiento.
- Concepto de Fuerza “explosiva” (RFD). Curva fuerza-tiempo: comprensión y aplicación al entrenamiento.
- Concepto de Potencia. Curva fuerza-velocidad: comprensión y aplicación al entrenamiento.
- Déficit de fuerza e implicaciones para el entrenamiento.
- Concepto de Resistencia a la pérdida de fuerza.
- Objetivos del entrenamiento de la fuerza.

Los ejercicios de entrenamiento

1. Organización de los ejercicios en la sesión de entrenamiento.
2. Análisis de la eficacia y ejecución técnica segura de los ejercicios de acondicionamiento muscular.



Especialización en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Programa académico (91 Horas cátedra)

Módulo 2

Definición, control y determinación de la carga de entrenamiento de la fuerza

- La carga y estímulo de entrenamiento
- Indicadores o variables relacionadas con la carga de entrenamiento.
- Control y cuantificación de la carga de entrenamiento:
 - Cuantificación, control y dosificación del volumen de entrenamiento
 - Control y determinación de la intensidad de entrenamiento
 - Densidad de entrenamiento
 - Ejercicio de entrenamiento

Programación y dosificación del entrenamiento de la fuerza

- La programación u organización del entrenamiento de la fuerza
- Objetivos y efectos del entrenamiento de la fuerza
- Ciclos de entrenamiento de Orientación Neural: respuestas fisiológicas, efectos sobre el rendimiento y dosificación de la carga
- Ciclos de entrenamiento de Orientación Estructural: respuestas fisiológicas, efectos sobre el rendimiento y dosificación de la carga
- Ciclos de entrenamiento de Acondicionamiento Neuromuscular Básico

Modelos y procesos para la programación de ciclos de entrenamiento de la fuerza

1. Modelos de programación de la carga de entrenamiento *según la tendencia de la intensidad* en el macrociclo.
2. Procesos para la programación de ciclos de entrenamiento de la fuerza en el contexto deportivo.



Especialización en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Programa académico (91 Horas cátedra)

Evaluación de la fuerza y capacidad de salto en el deporte



Especialización en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Programa académico (91 Horas cátedra)

Módulo 3

Fundamentos del uso de la velocidad para el control y dosificación de la carga del entrenamiento I

- Antecedentes y origen del VBT.
- ¿Qué es (debe entenderse por) el VBT?.
- Ideas de base y requisitos del VBT.
- Relación fuerza/carga-velocidad.
- La velocidad de la 1ª repetición como indicador de intensidad relativa. Variables de velocidad (máxima, media, media propulsiva)
- Relación carga-velocidad en distintos ejercicios
- Ventajas, aplicaciones y utilidades del VBT.

Fundamentos del uso de la velocidad para el control y dosificación de la carga del entrenamiento II

- La pérdida de velocidad en la serie con respecto a la velocidad de la primera repetición: concepto y cálculo.
- La pérdida de velocidad en la serie como indicador del grado de fatiga.
- La pérdida de velocidad en la serie como procedimiento para el control y la dosificación del volumen de entrenamiento.
- El Índice de Esfuerzo como síntesis de la magnitud de la carga de entrenamiento.

¿Cómo aplicar el VBT en la práctica real?

1. ¿Cómo se programa la carga de entrenamiento de la sesión mediante el control de la velocidad?
2. ¿Qué alternativas existen para programar el entrenamiento cuando no se puede medir la velocidad?



Especialización en Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Programa académico (91 Horas cátedra)

3. ¿Qué hacer para poner en práctica el VBRT cuando los recursos tecnológicos son escasos y el grupo de participantes numeroso?

Evaluación del efecto del entrenamiento de la fuerza mediante el control de la velocidad de ejecución

1. Los métodos de evaluación de las prestaciones de fuerza
2. La evaluación del efecto del entrenamiento de la fuerza mediante la medición de la velocidad en los ejercicios con cargas externas
3. Test de cargas progresivas: determinación de la relación carga(kg)-velocidad
4. Test de fatiga: determinación de la resistencia a la pérdida de velocidad

Dispositivos para la medición de la velocidad de ejecución en el entrenamiento de la fuerza

- Introducción y justificación
- Transductores/sensores lineales ("encoders") de posición y velocidad por cable
- Transductores ópticos de posición por infrarrojos
- Tecnologías portátiles ("wearables") sin cable:
 - Dispositivos basados en la acelerometría y apps
 - Video-análisis y apps
- Estudios de análisis comparativo entre distintas tecnologías y dispositivos de medición de la velocidad de la barra.



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 Entrenamiento y Evaluación de la Fuerza

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: +Trainer
- 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



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



American Society of Exercise Physiologists





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 list of questions. A highlighted question is: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29 La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?'. Below it is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29 Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text reads: 'Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1) Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...'. At the bottom of the answer are icons for upvote/downvote and a '(ver más)' link. A 'Responder...' input field is visible at the very 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](https://www.g-se.com)