



Programación, Control y Evaluación del Entrenamiento de la Fuerza



<https://g-se.com/programacion-control-evaluacion-entrenamiento-fuerza-14-t-j61c0ae...>





Programación, Control y Evaluación del Entrenamiento de la Fuerza

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





Programación, Control y Evaluación del Entrenamiento de la Fuerza

Sobre el Curso

UMSA UNIVERSIDAD
DEL MUSEO SOCIAL ARGENTINO

Universidad del Museo Social Argentino

La fuerza muscular es entendida en la actualidad como una capacidad motora de importancia central para la aptitud física en cualquier persona y para el rendimiento físico de la totalidad de los deportes.

Tal es su importancia que hoy en día la fuerza es una de las capacidades más investigadas en el ámbito de las ciencias del ejercicio, con una producción de conocimiento que posibilita determinar con mayor exactitud la programación del entrenamiento de la misma en diferentes contextos, como lo son la aptitud física, el fitness, el entrenamiento deportivo y la prevención de lesiones y recuperación funcional, entre otros.

En el presente curso se desarrollarán las bases para la programación y dosificación del entrenamiento de esta capacidad desde una perspectiva científica. También presentaremos propuestas de programación que, a la luz de nuevas evidencias, parecen disfrutar de mayor grado de precisión y validez para este objetivo. Concretamente, el entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad (VBT) tendrá un protagonismo principal y será expuesto desde sus bases hasta sus últimas aplicaciones para la programación y evaluación de la fuerza. **Para ello, en este curso se utilizarán materiales de estudio de alta calidad y rigor, y se grabarán conferencias virtuales en vivo.**



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:

- Pautar el proceso básico de programación y evaluación del efecto del entrenamiento de la fuerza.
- Realizar un análisis global del estado de conocimiento actual sobre el entrenamiento de la fuerza mediante el control de la velocidad de ejecución.



Información Útil



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 patología



Programación, Control y Evaluación del Entrenamiento de la Fuerza

Docentes



JUAN RAMÓN HEREDIA ELVAR
Fisiología, Metodología del Entrenamiento



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



Programación, Control y Evaluación del Entrenamiento de la Fuerza

Docentes



DAVID RODRIGUEZ ROSELL
Metodología del Entrenamiento Deportivo



Programación, Control y Evaluación del Entrenamiento de la Fuerza

Programa académico (40 Horas cátedra)

Módulo 1

Programación y dosificación 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 de programación

Bases del uso de la velocidad de ejecución para el control del entrenamiento de la fuerza (VBT)

- Origen y definición
- Características de un estímulo y su relación con la dosificación del entrenamiento
- Inconvenientes que presentan los procedimientos tradicionales para la dosificación y control de la carga de entrenamiento
- Relación entre la magnitud de la carga, la velocidad de ejecución y la fatiga
- Ventajas del control de la velocidad en la programación del entrenamiento y en la evaluación de su efecto
- Aplicaciones incorrectas del uso de la velocidad en el entrenamiento de fuerza
- Efectos básicos derivados de la utilización de determinados valores de velocidad máxima y de pérdidas de velocidad en la serie a través de la adecuada interpretación de los resultados de los estudios experimentales pertinentes

Procesos para la programación y diseño de ciclos de entrenamiento de la fuerza



Programación, Control y Evaluación del Entrenamiento de la Fuerza

Programa académico (40 Horas cátedra)

- Procesos operativos y toma de decisiones en la programación de un ciclo de entrenamiento
- Toma de decisiones 1: Determinación de la duración del ciclo y frecuencia de entrenamiento
- Toma de decisiones 2: Determinación el modelo de programación a utilizar en el ciclo
- Toma de decisiones 3: Selección de ejercicios principales e intensidad mínima y máxima del ciclo
- Toma de decisiones 4: Distribución de las intensidades intermedias a lo largo del ciclo de entrenamiento
- Toma de decisiones 5: Distribución del volumen de entrenamiento en la serie a lo largo del ciclo de entrenamiento
- Toma de decisiones 6: Selección del número de series por ejercicio a lo largo del ciclo de entrenamiento
- Toma de decisiones 7: Selección de la densidad y del método de entrenamiento a lo largo del ciclo de entrenamiento

Evaluación del efecto del entrenamiento de la fuerza

- Objetivos de la evaluación de la fuerza
- Requisitos relacionados con la medición
- Problemática general de la medición
- ¿Qué podemos medir en relación con la fuerza?
- Propiedades y limitaciones de los test isométricos
- Propiedades y limitaciones de los test dinámicos
- ¿Qué es lo que hay que medir si queremos medir la fuerza?
- Importancia de la fase propulsiva para la evaluación de la fuerza
- Aplicaciones prácticas



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.



Programación, Control y Evaluación del Entrenamiento de la Fuerza

Certificados



CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL CURSO: PROGRAMACIÓN, CONTROL Y EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- Otorga: Universidad del Museo Social Argentino
- 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.



Programación, Control y Evaluación del Entrenamiento de la Fuerza

Avales Científicos



INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

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



Comité Académico G-SE



**International Universities Strength and
Conditioning Association**



American College of Sports Medicine



**United Kingdom Strength and Conditioning
Association Conference**



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?' with the author 'La expos' and a 'ver más +' link. 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 strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity, mentioning that elite players are exposed to stadium artificial light. There are up/down vote icons and a '(ver más)' link at the bottom of the answer. 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