



Curso de Entrenamiento de Resistencia y Juegos Reducidos en Deportes de Equipo



<https://g-se.com/curso-entrenamiento-resistencia-juegos-reducidos-deportes-equipo-t...>





Curso de Entrenamiento de Resistencia y Juegos Reducidos en Deportes de Equipo

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:





Curso de Entrenamiento de Resistencia y Juegos Reducidos en Deportes de Equipo

Sobre el Curso



Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud

En este curso se desarrollarán contenidos relacionados con el análisis de las demandas físicas en los deportes, con foco en deportes de equipo; la valoración de la resistencia y velocidad y a partir de esto la determinación de perfil fisiológico para la prescripción del entrenamiento; el entrenamiento de la resistencia de alta intensidad (Intermitente – Intermitente de alta intensidad – Sprint repetidos); y el entrenamiento en función de Juegos Reducidos (Small-Side Games) y sus posibles orientaciones según variables de control.



Información Útil



OBJETIVOS:

- Comprender las demandas físicas en los deportes con foco en los deportes de equipo.
- Analizar la valoración de la resistencia y velocidad para la determinación de perfil fisiológico que sirva en la prescripción de la carga de entrenamiento.
- Conocer la prescripción del entrenamiento de la resistencia de alta intensidad a través de las propuestas de estímulos intermitente, intermitente de alta intensidad y sprint repetidos.
- Comprender el uso del entrenamiento en función de juegos en espacios reducidos y sus posibles orientaciones (fuerza, velocidad o resistencia).



CURSO DESTINADO A:

- Preparadores Físicos
- Entrenadores Deportivos
- Profesores y Licenciados en Educación Física
- Técnicos en Actividad Física
- Estudiantes avanzados de carreras afines



Curso de Entrenamiento de Resistencia y Juegos Reducidos en Deportes de Equipo

Docentes



MAURICIO MOYANO
Entrenamiento Deportivo



DAVID CASAMICHANA
Entrenamiento Deportivo; Análisis del Movimiento; Fútbol



Curso de Entrenamiento de Resistencia y Juegos Reducidos en Deportes de Equipo

Programa académico (30 Horas cátedra)

Módulo 1

Evaluación de Resistencia y Velocidad en Deportes de Equipo

Clasificación de test/pruebas para evaluar la resistencia en deportes de equipo.

Pruebas cíclicas para estimar el máximo consumo de oxígeno y la velocidad aeróbica máxima (VAM/vVO₂máx.).

Pruebas acíclicas para estimar el máximo consumo de oxígeno y la velocidad aeróbica máxima (VAM/vVO₂máx.).

Prueba acíclica para estimar la velocidad asociada al rendimiento de carrera intermitente incremental máxima (Intermittent Fitness Test 30-15 - IFT 30-15).

Pruebas cíclicas de velocidad máxima (Test de Sprint).

Determinación de la Reserva Anaeróbica de Velocidad (AVR).

Pruebas cíclicas y acíclicas para evaluar la Habilidad de Repetir Sprints (RSA).

Entrenamiento de Resistencia de Alta Intensidad en Deportes de Equipo

Objetivos fisiológicos de entrenamiento en deportes de equipo.

Entrenamiento de resistencia orientado a la Habilidad de Repetir Sprints (RSA - SIT).

Entrenamiento de resistencia intermitente de Alta Intensidad (ITAI - RST).

Entrenamiento de resistencia intermitente (IT - HIT).

Definición de la carga en entrenamiento RSA - SIT. Aplicación práctica.

Definición de la carga en entrenamiento ITAI - RST. Aplicación práctica.



Curso de Entrenamiento de Resistencia y Juegos Reducidos en Deportes de Equipo

Programa académico (30 Horas cátedra)

Definición de la carga en entrenamiento IT - HIT. Aplicación práctica.

Entrenamiento en función de Juegos en Espacios Reducidos. Orientaciones según variables de control

Introducción al concepto de juego reducido.

Potencialidades y limitaciones de los juegos reducidos.

Cuantificación de la carga durante los juegos reducidos.

Diseño de los juegos reducidos.

Influencia del espacio de juego.

Influencia de los jugadores participantes.

Modificación de las reglas de las tareas.

Información a los jugadores.

Prescripción de los juegos reducidos.

Conclusiones y propuestas.



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.



Curso de Entrenamiento de Resistencia y Juegos Reducidos en Deportes de Equipo

Certificados



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.



Curso de Entrenamiento de Resistencia y Juegos Reducidos en Deportes de Equipo

Avales Científicos



INSTITUTO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



American Society of Exercise Physiologists



International Universities Strength and Conditioning Association



United Kindom 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 navigation sidebar 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 result for a question: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with a 'La expos' label and a 'ver más +' link. Below the question is an answer by 'Ernesto Cifuentes Merenea' dated '27 may 2021 · 11:29'. 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...'. 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