



# Curso de Entrenamiento del Sprint y la Velocidad de Cambio de Dirección- Agilidad en Deportes de Equipo

---



<https://g-se.com/curso-entrenamiento-sprint-velocidad-cambio-direccion-agilidad-dep...>





# Curso de Entrenamiento del Sprint y la Velocidad de Cambio de Dirección-Agilidad en Deportes de Equipo

## Sobre el Curso



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

El objetivo de este curso es proveer una actualización en el conocimiento y las herramientas relacionadas al entrenamiento del sprint, la velocidad de cambio de dirección y la agilidad para los profesionales que se desempeñan laboralmente en los deportes de equipo.

Por lo que esta capacitación aporta información específica, actualizada y posible de aplicar en el marco de la preparación física en diversos deportes colectivos (por ejemplo fútbol, básquetbol, rugby, hándbol, hockey), a través del desarrollo de asignaturas con conferencias virtuales pre-grabadas con anterioridad y materiales de estudio de especialización, en las siguientes temáticas:

- Entrenamiento del sprint y prevención de lesiones. Análisis de adaptaciones crónicas y metodología de entrenamiento.
- Entrenamiento de la fuerza en los cambios de dirección en el deporte.
- Entrenamiento de la velocidad de cambio de dirección (VCOD) y agilidad deportiva. Modelo integral.



# Información Útil



## OBJETIVOS:

Proveer una actualización en el conocimiento y las herramientas relacionadas al entrenamiento del sprint, la velocidad de cambio de dirección y la agilidad para los profesionales que se desempeñan laboralmente en los deportes de equipo.

Profundizar el conocimiento de los modelos determinísticos de la agilidad y velocidad de cambio de dirección en deportes de equipo.

Analizar los factores biomecánicos principales de los cambios de dirección.

Comprender un modelo integral para el entrenamiento de la velocidad de Cambio de Dirección (VCOD) y agilidad.

Analizar el entrenamiento de fuerza con sobrecarga excéntrica como un medio para la mejora de rendimiento y la prevención de lesiones en el sprint y la velocidad de cambio de dirección.



## 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 del Sprint y la Velocidad de Cambio de Dirección-Agilidad en Deportes de Equipo

## Docentes



**NICOLÁS BUSTOS MOYANO**



**MAURICIO MOYANO**  
Entrenamiento Deportivo



# Curso de Entrenamiento del Sprint y la Velocidad de Cambio de Dirección-Agilidad en Deportes de Equipo

Programa académico (30 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Entrenamiento del sprint y prevención de lesiones. Análisis de adaptaciones crónicas y metodología de entrenamiento

- El sprint y sus características cinemáticas y cinéticas.
- Diferencias en distintos deportes de dinámica intermitente.
- Respuestas agudas y crónicas producidas por entrenamiento.
- Revisión y análisis de las respuestas crónicas y su relación con la prevención de lesiones.
- Propuesta de metodología de entrenamiento del sprint.

### Entrenamiento de la fuerza en los cambios de dirección en el deporte.

- El deporte colectivo y sus características de movimientos acíclicos: los cambios de dirección.
- Modelos determinísticos de Agilidad, Velocidad de Cambio de Dirección y Desaceleración.
- Desarrollo de la fuerza en deportes colectivos y su relación con la Velocidad de Cambio de Dirección.
- Acción muscular.
- Velocidad.
- Rango de Movimiento.
- Expresión de fuerza.
- Estabilidad.
- Vector de fuerza
- Fuerza Relativa.



# Curso de Entrenamiento del Sprint y la Velocidad de Cambio de Dirección-Agilidad en Deportes de Equipo

Programa académico (30 Horas cátedra)

Recomendaciones de aplicación práctica.

## Entrenamiento de la velocidad de cambio de dirección (VCOD) y agilidad deportiva. Modelo integral.

Análisis de las demandas generales y específicas de los deportes de equipo.

Modelos determinísticos de la agilidad, velocidad de cambio de dirección y desaceleración.

Análisis de las variables que determinan la velocidad de cambio de dirección. Relación con la prevención de lesiones.

Determinación de la carga de entrenamiento. Factores mecánicos y fisiológicos de la carga de entrenamiento.

Análisis de los factores perceptivos y de toma de decisión de la agilidad. Relación con la prevención de lesiones.

Propuesta de modelo integral de desarrollo de la velocidad de cambio de dirección y agilidad para la 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.



# Curso de Entrenamiento del Sprint y la Velocidad de Cambio de Dirección-Agilidad en Deportes de Equipo

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DE CURSO DE ENTRENAMIENTO DEL SPRINT Y LA VELOCIDAD DE CAMBIO DE DIRECCIÓN-AGILIDAD EN DEPORTES DE EQUIPO

- 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 del Sprint y la Velocidad de Cambio de Dirección-Agilidad 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 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 stadium artificial light. 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)