



MUNDO HALTEROFILIA



Curso de Google Sheet/Excel para Entrenadores - Aplicaciones Prácticas



<https://g-se.com/curso-google-sheets-excel-entrenadores-aplicaciones-practicas-t-C6...>





Curso de Google Sheet/Excel para Entrenadores - Aplicaciones Prácticas

Sobre el Curso



Mundo Halterofilia

La utilización de la tecnología en el proceso de entrenamiento, nos permite manejar las adaptaciones del deportista con una mayor facilidad y eficiencia con respecto al pasado.

En este curso nos vamos a centrar en el “saber hacer” (know how) más que en el “conocimiento para saber” (knowledge) del proceso de entrenamiento, para que seas capaz de realizar tu propio plan anual y microciclos, es decir, tener tu propio sistema de trabajo que te permita tener variables como la intensidad, volumen y contenidos de entrenamiento bajo un control estadístico. Con esto pretendemos mejorar nuestras prácticas como entrenadores así como tener una idea gráfica de lo que estamos haciendo con nuestros deportistas.

En el inicio del curso nos centraremos en una parte más teórica para familiarizarnos con la herramienta de Google Sheets y recordar los modelos de planificación existentes. También conocerás las fórmulas que debes utilizar para poder interrelacionar todo tu sistema de trabajo.

Posteriormente mediante una plantilla ya realizada profundizaremos para que puedas crear tu propio plan anual y diario de entrenamiento con el que podrás controlar de una manera más eficiente a tus deportistas.

Álvaro Calvo creador y difusor del canal Mundo Halterofilia es Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, especializado en biomecánica y finalista en los premios Amorós (2022) de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Además, es entrenador nacional de Halterofilia por la Real Federación Española de Halterofilia y por la National Sports Performance Association.



Información Útil



OBJETIVOS:

- Familiarizarse con la herramienta de Google Sheets y conocer todas sus utilidades para poder aplicarlas en el día a día con los deportistas.
- Comprender y entender las funciones básicas y compuestas para poder llevar a cabo la elaboración de tu propio sistema de trabajo.
- Ser capaz de llevar a la práctica todos los conocimientos para poder elaborar un plan anual y microciclos de manera estructurada.



CURSO DESTINADO A:

Entrenadores, preparadores físicos, atletas, entrenadores personales, licenciados/graduados en deporte



Curso de Google Sheet/Excel para Entrenadores - Aplicaciones Prácticas

Docentes



ÁLVARO CALVO SANZ



MUNDO HALTEROFILIA MUNDO HALTEROFILIA



Curso de Google Sheet/Excel para Entrenadores - Aplicaciones Prácticas

Programa académico (13 Horas cátedra)

Módulo 1

Bienvenida y explicación de los contenidos del curso en los distintos apartados

Bienvenida y presentación

Familiarización con GoogleSheets

1. Visualización de GoogleSheets ¿Dónde está cada herramienta?
2. Diferencias entre excel y Google Sheets (PPT)
3. Funciones básicas y referencias (creación de calendario competitivo, SI,)

Modelo de planificación tradicional

1. Bases de la planificación
2. Estrategias de distribución de la carga
3. Modelos de planificación (tradicional)
4. Ejemplos de planificación en halterofilia.

Funciones imprescindibles para realizar tu propio plan anual y microciclos

1. Creación de base de datos, Sumaproducto, buscarv, fijación de variables, índice, coincidir, filtrar, sparkline

Contenidos de entrenamiento segmentación en el microciclo y plan anual



Curso de Google Sheet/Excel para Entrenadores - Aplicaciones Prácticas

Programa académico (13 Horas cátedra)

2. Búsqueda automática de la categoría del ejercicio (buscarv)

Índices de rendimiento en Halterofilia y puesta en práctica

1. Índice K
2. Intensidad media relativa
3. Perfil F-V aplicado a la halterofilia

Perfil condicional en Halterofilia

1. Contextualización teórica
2. Elaboración de un informe visual para el atleta

Cuantificación estadística del microciclo, mesociclo y plan anual desde Google Sheets

1. Identificación de valores para su cuantificación estadística en los ejercicios y zonas de intensidad (sumaproducto)
2. Representación gráfica de los datos obtenidos
3. Cuantificación de la Intensidad Media Relativa semanal y en el plan anual

Manejo de Dashboard de equipo

Elaboración de control de equipo

Dudas y preguntas



Curso de Google Sheet/Excel para Entrenadores - Aplicaciones Prácticas

Programa académico (13 Horas cátedra)

Explicación del examen final de formación y resolución de dudas del curso



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 vídeos**.
- 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 Google Sheet/Excel para Entrenadores - Aplicaciones Prácticas

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Mundo Halterofilia
- 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



Mundo Halterofilia



Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación



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"



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