



# Curso en Sports Recovery

---



<https://g-se.com/curso-sports-recovery-t-96232f2c5bf86d>





# Curso en Sports Recovery

---

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

---



<https://g-se.com/curso-sports-recovery-t-96232f2c5bf86d>





# Curso en Sports Recovery

## Sobre el Curso



### Instituto Deporte y Vida

El presente Curso en Recuperación Deportiva cuenta con un claustro de profesores de gran prestigio, destacando en áreas de índole universitaria e investigadora, así como del alto rendimiento deportivo a nivel internacional. En el presente curso se analizará el proceso de **recuperación para optimizar el rendimiento deportivo y estrategias para el control de la fatiga**, analizando las estrategias fundamentales de recuperación del deportista como **nutrición, hidratación, sueño, gestión de viajes, hidroterapia, ayudas ergogénicas y recuperación mental**.

Contamos con un **profesorado de excepción** para el presente curso: Dr. Sergio L. Jiménez, Dr. Helios Pareja, Dr. Juan del Coso y Gorka Prieto.

La metodología del curso será mediante clases grabadas y clases en vivo que permitirán **interacción en vivo con los docentes**. Las clases quedan grabadas en la plataforma durante 18 meses para su visualización en cualquier horario. La evaluación del curso será un trabajo práctico donde deberás aplicar todo lo aprendido en el mismo.

Este curso está organizado por el Instituto Deporte y Vida y GSE, con vasta experiencia en el entrenamiento en deportes de resistencia y con una valoración media de satisfacción del alumnado en todos sus cursos de 4,8 sobre 5.



# Información Útil



## OBJETIVOS:

- Aprender las últimas evidencias científicas sobre la recuperación en el rendimiento deportivo y estrategias para el control de la fatiga.
- Conocer las últimas propuestas en gestión de viajes el timing adecuado de la recuperación.
- Diseñar programas de recuperación específicos al deporte y las características individuales del deportista.
- Conocer las estrategias fundamentales de recuperación del deportista como nutrición, hidratación, sueño, hidroterapia.



## CURSO DESTINADO A:

- Graduados, Licenciados, Diplomados y Maestros en Educación Física
- Fisioterapeutas y Médicos Deportivos
- Psicólogos deportivos
- Recuperadores deportivos
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Técnicos Superiores en Actividad Física (TAFAD)
- Técnicos deportivos



# Curso en Sports Recovery

## Docentes



**HELIOS PAREJA-GALEANO**

Fisiología del ejercicio y metabolismo



**JUAN DEL COSO GARRIGOS**

Fisiología del Ejercicio



# Curso en Sports Recovery

## Docentes



**GORKA PRIETO BELLVER**  
Nutrición deportiva



**SERGIO L. JIMÉNEZ SÁIZ**  
Ciencias del Deporte



# Curso en Sports Recovery

Programa académico (34 Horas cátedra)

## Módulo 1

### **La Recuperación en el Rendimiento Deportivo y Estrategias de control de la fatiga.**

El objetivo de esta charla es introducir al alumno en las nuevas tendencias sobre la recuperación deportiva, así como desarrollar los objetivos y la importancia de la misma en el contexto actual. Se introducirá en todas y cada una de las estrategias más importantes de la recuperación.

### **Estrategias de control de la fatiga. Cuantificación de la carga interna y externa en deportes individuales y de equipo.**

Para poder recuperar y saber qué hacer, también es importante saber gestionar y controlar las cargas de entrenamiento en el mundo del deporte. Por tanto, con esta charla se valorarán los métodos más importantes de control del entrenamiento, tanto en contextos con medios tecnológicos como aquellos que no.

### **Hidratación como factor fundamental de la recuperación.**

En esta charla se desarrollará la importancia de establecer las necesidades hidroelectrolíticas y los mejores protocolos de reposición de líquidos en el deportista. Además se valorarán las distintas bebidas deportivas que ayudan en este proceso de reposición mediante propuestas prácticas de hidratación.

### **La gestión de la nutrición en el proceso de recuperación**

En esta charla se valorará la importancia de los macros y los micronutrientes a la hora de la recuperación del deportista, así como su gestión en función del nivel y tipo de entrenamiento y competición. Se establecerán ejemplos reales de deportistas.



# Curso en Sports Recovery

---

Programa académico (34 Horas cátedra)

**Métodos fundamentales de recuperación: Sueño, ayudas ergogénicas, hidroterapia, baños de contraste, crioterapia, los estiramientos, la recuperación activa, las prendas de compresión, el masaje, foam roall, medicamentos, etc.**

En esta charla se detallarán los métodos fundamentales de recuperación: Sueño, ayudas ergogénicas, hidroterapia, baños de contraste, crioterapia, los estiramientos, la recuperación activa, las prendas de compresión, el masaje, foam roall, medicamentos, etc.



# 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 en Sports Recovery

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- 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.

## Avales Científicos



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



# 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](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](https://g-se.com)