



Agilidad y Destrezas de Desplazamientos Deportivos



<https://g-se.com/destrezas-desplazamientos-deportivos-t-v627813fbe4d10>





Agilidad y Destrezas de Desplazamientos Deportivos

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





Agilidad y Destrezas de Desplazamientos Deportivos

Sobre el Curso



FOCUS

Agilidad y Destrezas de desplazamientos deportivos

(llevando la teoría a la práctica)

Aprenderás una METODOLOGÍA PRÁCTICA concreta para trabajar la agilidad y las destrezas de desplazamiento (aceleración, cambios de dirección, sprint curvo, velocidad máxima y salto). Respaldo de evidencia científica y más de 100 driles/ejercicios para aprender y potenciar las técnicas.

La *agilidad* es determinante en múltiples deportes (fútbol, rugby, hockey, tenis, handball, entre otros). Llegar a una pelota, esquivar a un adversario o lograr una intercepción, depende de múltiples factores entre los cuales se encuentran las **destrezas de desplazamiento** (como ser la aceleración y los cambios de dirección).

Se suele creer que las destrezas se ejecutan de forma natural, como una capacidad "cuasi innata" que tienen las personas. Es por ello, que se les pide a los deportistas constantemente que sean más rápidos y ágiles, pero ¿Cómo? ¿Se les enseñó a acelerar? ¿Cuáles son los factores para cambiar de dirección?

Creemos profundamente que correr libremente en el deporte o hacer zig zag entre conos, no es necesariamente entrenar las destrezas. Las técnicas de desplazamiento deben aprenderse, entrenarse y perfeccionarse constantemente con una **metodología específica** para cada una de ellas.

Lo que nos convoca, es que aprendas a enseñar las destrezas, que seas un especialista metodológico de la agilidad.



Agilidad y Destrezas de Desplazamientos Deportivos

Sobre el Curso

Juntamos un equipo docente de primer nivel para abordar con evidencia y experiencia las temáticas planteadas:

- Mario Di Santo
- Pablo Guzman (@pabloguzmanq)
- Renata Giraudo (@renagiraudo)
- Emiliano González (@pf.emigonzaez).

Trataremos las temáticas desde el lado de la preparación física, brindando herramientas valiosas para potenciar las destrezas, como así también, para la reinserción al deporte en un paciente que realiza un proceso de readaptación física deportiva.

Y como hacemos en cada nueva edición: AGREGAMOS MÁS CONTENIDO DE PRIMER NIVEL PARA SEGUIR CONSTRUYENDO EN RELACIÓN A LA TEMÁTICA.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Que el participante sea capaz de:

1. Ser un profesional competente y con conocimiento en el área.
2. Actuar éticamente, con compromiso y responsabilidad.
3. Manifiestar actitudes creativas frente a las múltiples situaciones.
4. Aplicar los conocimientos.
5. Insertarse y/ o mejorar su desempeño laboral. Formar equipos de trabajo interdisciplinarios.



OBJETIVOS:

- Que los estudiantes aprendan a enseñar las destrezas de desplazamientos deportivos.
- Que los estudiantes sepan corregir error técnicos.
- Que los estudiantes creen propuestas de entrenamiento referidas a la temática en cuestión.
- Que los estudiantes se interioricen en los avances científicos referidos a las destrezas de desplazamiento.



CURSO DESTINADO A:

- Atletas y deportistas de múltiples deportes
- Entrenadores de múltiples deportes
- Licenciados Kinesiólogos Fisioterapeutas
- Profesores y Licenciados en Educación Física
- Estudiantes de las carreras o profesiones mencionadas
- Profesionales y personas interesadas en la temática



Agilidad y Destrezas de Desplazamientos Deportivos

Docentes



EMILIANO AGUSTÍN GONZÁLEZ
Rendimiento deportivo



MARIO DI SANTO



Agilidad y Destrezas de Desplazamientos Deportivos

Docentes



PABLO GUZMÁN

Preparación Física Integral en Deportes de Equipo /
Readaptación de Lesiones / Ejercicio Físico para la Salud



RENATA GIRAUDO



Agilidad y Destrezas de Desplazamientos Deportivos

Programa académico (31 Horas cátedra)

Módulo 1

Agilidad, concepciones teóricas hacia una propuesta metodológica

La agilidad es determinante en múltiples deportes (fútbol, rugby, hockey, tenis, handball, entre otros). Es por ello, que presentaremos a esta habilidad compleja con todas sus concepciones teóricas vistas en la literatura en la actualidad. Lejos de quedarnos en los papers, presentamos una propuesta metodológica de como trabajarla, desde el entrenamiento técnico de las destrezas, hasta la integración de factores cognitivos (como la percepción y la toma de decisión).

Aportes al entrenamiento de la agilidad desde la Teoría de los Sistemas Dinámicos (TSD)

El Licenciado Mario Di Santo nos desarrollará los más recientes apartados sobre la teoría de los sistemas dinámicos y la agilidad. Se abordarán las temáticas desde la teoría emergente y los atractores de las destrezas.

Fases del sprint

Comenzaremos a describir las diferentes destrezas. ¿Sabían que cuando les decimos a nuestros atletas que corran realizan dos destrezas diferentes? Veremos los rasgos distintivos entre la aceleración y la velocidad máxima, aspectos claves, propuesta de evaluación en base a lo elaborado en Tesis propia de Maestría y aplicaciones prácticas en formato de drilles generales.

Aceleración I, evidencia científica

Indagaremos sobre la evidencia científica de los últimos 20 años, aspectos cinemáticas, factores claves y la importancia de los isquiotibioperoneos.



Agilidad y Destrezas de Desplazamientos Deportivos

Programa académico (31 Horas cátedra)

Aceleración II, aplicaciones prácticas

Desarrollaremos una posible progresión y aplicaciones prácticas a través de driles de entrenamiento y ejercicios específicos para mejorar la destreza.

Velocidad máxima, aplicaciones prácticas con sustento científico

Indagaremos sobre la evidencia científica, la cinemática, factores claves, la evaluación y aplicaciones prácticas a través de driles y ejercicios para optimizar la destreza.

Progresión metodológica hacia la saltabilidad

El profesor Pablo Guzmán, actual PF de Atenas Basket Liga Nacional, nos brindará las claves metodológicas para enseñar y potenciar el salto. Con el correr de los años, y metido en ambientes de Basket y Voley, desarrolló una progresión metodológica que va a estar al alcance de sus manos.

Sprint curvo, aplicaciones prácticas con sustento científico

Indagaremos sobre la evidencia científica, cinemática, factores claves, importancia de la pierna interna, posible evaluación y aplicaciones prácticas a través de driles y ejercicios para optimizar la destreza.

Experiencia Renata Giraudó

Renata Giraudó es Yaguareté hace algunos años. En sus haberes no encontramos con giras, viajes, concentraciones y competencias internacionales. Es a su vez Lic. en kinesiología y Prof. de educación física, y ex atleta. Desarrollará la importancia de las técnicas de desplazamientos, como ayudó el atletismo en su carrera como jugadora de rugby, y la relación con la prevención de lesiones.



Agilidad y Destrezas de Desplazamientos Deportivos

Programa académico (31 Horas cátedra)

Cambios de dirección I, evidencia científica

Indagaremos sobre la evidencia científica de los últimos 20 años, aspectos cinemáticas, factores claves, importancia del penúltimo paso, evaluación y tipos (shuffle/ cut, crossover, entre otros).

Cambios de dirección II, aplicaciones prácticas

Desarrollaremos aplicaciones prácticas a través de driles de entrenamiento y ejercicios específicos para mejorar la destreza.

Planificación sesión tipo I

Planificación de una sesión atendiendo a una destreza

Planificación sesión tipo II

Planificación de una sesión atendiendo a una destreza

Mesa redonda

Consultas y debate

Planificación sesión tipo III

Sesión tipo



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.



Agilidad y Destrezas de Desplazamientos Deportivos

Certificados



ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- The American College of Sports Medicine's Professional Education Committee certifies that "Grupo Sobre Entrenamiento LLC" meets the criteria for official ACSM Approved Provider status from (2020 – December 2023). Approved Providers and their content reflect the concepts of their respective organizations and do not necessarily represent the positions or policies of ACSM. (Providership #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: FOCUS
- 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.



Agilidad y Destrezas de Desplazamientos Deportivos



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: FOCUS
- 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



Pablo Guzman Equipo Mario Di Santo



American Society of Exercise Physiologists



Equipo Mario Di Santo



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"

Inicio Sesión

Haz una pregunta...

Home

Mis Preguntas

Preguntas Seguidas

Mis Respuestas

¿Qué

Pregunta

27 may 2021 · 11:29

5 1

Preg 27 me

La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?

La expos

ver más +

Respuesta

27 may 2021 · 11:29

Ernesto Cifuentes Merenea

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...

(ver más)

Responder...

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