



Pre Temporada en Deportes de Conjunto



<https://g-se.com/disenio-pre-temporada-deportes-conjunto-t-q63c1a709d6a41>





Pre Temporada en Deportes de Conjunto

Sobre el Curso



Academia de Ciencias del Ejercicio

Debido a los densos calendarios competitivos, la pretemporada es prácticamente la única etapa del torneo en la que se pueden desarrollar ciertos niveles de rendimiento físico en variables como la fuerza, la resistencia o la velocidad. Pero, ¿cómo lograr hacerlo cuando muchas veces los jugadores llegan al club sólo una o dos semanas antes?, ¿cómo lograr que todos entrenen juntos y a la vez diferenciados, ya que mientras algunos vienen de procesos de post temporada, otros han terminado la liga hace un par de semanas, y otros más están regresando de sus vacaciones?. En este curso verás el contraste de la evidencia científica con la empírica, basada en datos reales de ligas nacionales.

He tenido la suerte de estar en más de diez ligas en distintos deportes y varios países, todas han presentados desafíos diferentes, sin dudas que unas más que otras, ya que no es lo mismo entrenar y competir a nivel del mar, que hacerlo en un calor extremo, como por ejemplo en las ligas nacionales de básquet y vóley en La Rioja, Argentina, donde la temperatura promedio supera los 38 grados, y puede llegar a los 43 grados en estadios cubiertos sin aire acondicionado. Por otra parte, la Liga Boliviana de Básquet, donde nuestra localía se situaba en la ciudad de Potosí, a 4100 metros sobre el nivel del mar, y con una temperatura promedio de 1 grado, también presenta grandes desafíos que comienzan con la problemática para diseñar una activación que eleve la temperatura corporal, sin provocar un agotamiento prematuro. Pero más allá de las condiciones climáticas la mayoría de las ligas coinciden en proponer un denso calendario competitivo, que exige niveles de alto rendimiento físico una, o varias veces por semana durante varios meses. Por ejemplo, en Argentina, el formato de la liga nacional de básquet 2020-2021 incluyó competencias en burbuja donde los equipos debían afrontar cinco partidos en siete días. Adicionalmente las ligas pueden prolongarse durante 10 meses de competencia, por lo tanto es lógico suponer que en este escenario resulta imposible mejorar cualquier cualidad física durante el periodo competitivo, ya que aun con programaciones que incluyen varios dobles o triples turnos semanales, es imposible imponer cargas de desarrollo, y los preparadores físicos nos limitamos a intentar mantener el estado de forma deportiva, alcanzada durante el periodo precompetitivo. Es por ello que resulta clave la planificación, programación y diseño de la pretemporada, ya que los niveles de prestación física que no se hayan alcanzado durante la misma, difícilmente se logren conseguir una vez que ya comenzó la competencia.

En este curso analizaremos la evidencia científica en relación a la respuesta aguda y crónica que provocan diferentes medios y métodos de entrenamiento en los deportes de conjunto, sus tiempos de adaptación y recuperación, y la contrastaremos con datos propios tomados con plataforma de fuerza, encoders, monitores de frecuencia cardíaca, sensores gps, y dinamómetros, los cuales fueron obtenidos en diferentes ligas nacionales de básquet y vóley, masculino y femenino. Te compartiré mis planificaciones, y



Pre Temporada en Deportes de Conjunto

Sobre el Curso

programaciones en las diferentes ligas, y te brindaré las herramientas necesarias para ajustar tu enfoque metodológico de acuerdo a las realidades de tu club y tu plantel. Por último, analizaremos juntos casos reales que te ayudarán a constrar la teoría y la práctica en el diseño de una pretemporada eficaz. Podrás ver en vivo, grabada y descargar.



Pre Temporada en Deportes de Conjunto

Docentes



VICTOR HUGO GARCIA CASAS
Maestría en Alto Rendimiento Deportivo



Pre Temporada en Deportes de Conjunto

Programa académico (20 Horas cátedra)

Módulo 1

Pre Temporada en Deportes de Conjunto

1. Eje 1 Diagnóstico del problema: evaluaciones de variables significativas, funcionales y cuantificables. Organización metodológica de las evaluaciones. Análisis de los datos.
2. Eje 2 Planificación, Programación y Diseño de la Pretemporada: Organización temporal y secuencial del entrenamiento de la fuerza, la resistencia y la velocidad de acuerdo a la realidad individual de los deportistas. Diseño de las tareas del entrenamiento Coadyuvante y Optimizador. Incorporación racional del entrenamiento Preventivo Complementario y Compensatorio.
3. Anexo: Análisis de casos
 1. Pretemporada de 8 semanas
 2. pretemporada de 4 semanas
 3. Pretemporada de 2 semanas



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.



Pre Temporada en Deportes de Conjunto

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: G-SE
- 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



American College of Sports Medicine



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"

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 shows a search bar with the text '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 night football (>20 hours) and its impact on 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

   g-se.com