



Ejercicios derivados del levantamiento de pesas para deportistas



<https://g-se.com/ejercicios-derivados-levantamiento-pesas-deportistas-t-d62d1891f8...>





Ejercicios derivados del levantamiento de pesas para deportistas

Sobre el Curso



Equipo Mario Di Santo

En este espacio académico dictado por el [Profesor Leandro Lardone](#), desarrollaremos en profundidad los ejercicios que derivan del deporte del levantamiento de pesas. Sus características y el por qué de su utilización dentro del área de la preparación física.

Le daremos gran importancia al desarrollo metodológico y aplicación de estos movimientos fundamentales para optimizar el rendimiento deportivo de acuerdo a las etapas evolutivas (edades) y a los niveles de competencias de los equipos y/o atletas. También haremos gran hincapié en el estudio y desarrollo técnico.

Todos estos contenidos, abordados y adaptados a la nueva realidad que nos toca vivir y transitar, presentando casos reales de campo que lleva a cabo el Profesor Leandro Lardone Quinodóz junto a un staff de primer nivel en Narbonne Volley de la Liga Pro A de Francia.

Este webinar está destinado a entrenadores, deportistas y preparadores físicos. Estudiantes y graduados de carreras relacionadas con las ciencias del deporte y la actividad física. Estudiantes y graduados de carreras relacionadas con las ciencias de la salud. DEPORTISTAS.

Preparador Físico Volleyball club SC "Prometey"

Campeón Europeo
Campeón Sudamericano
Campeón Liga Arg.
Bronce World Cup



Ejercicios derivados del levantamiento de pesas para deportistas

Docentes



LEANDRO LARDONE QUINODÓZ

IPEF, Córdoba, Argentina

Módulo 1

Ejercicios derivados del levantamiento de pesas para deportistas

- Halterofilia, Derivados del levantamiento olímpico de pesas y deportes.
- Aplicación y utilización para el desarrollo de la fuerza y la potencia.
- Metodología de enseñanza. Desarrollo técnico de la Sentadillas y sentadillas de arranque.
- Desarrollo técnico del Push Press, metidas de arranque, Tirones de medio muslo y Arranque de Potencia.
- Cargadas sin deslíz, Cargadas de potencia y segundo tiempo de Potencia.



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.



Ejercicios derivados del levantamiento de pesas para deportistas

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Equipo Mario Di Santo
- 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



Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y
Recreación



G-SE



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 navigation menu with 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?' with the author 'La expos' and a 'ver más +' link. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental stress 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. There are up/down vote icons and a '(ver más)' link at the bottom of the answer. A 'Responder...' input field is visible at the very bottom.

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