



Alto Rendimiento en Carreras con Obstáculos (OCR)



<https://g-se.com/entrenamiento-carreras-obstaculos-ocr-t-65ef204969ae9e>





Alto Rendimiento en Carreras con Obstáculos (OCR)

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



<https://g-se.com/entrenamiento-carreras-obstaculos-ocr-t-65ef204969ae9e>





Alto Rendimiento en Carreras con Obstáculos (OCR)

Sobre el Curso



oupen

Presentación Publicitaria



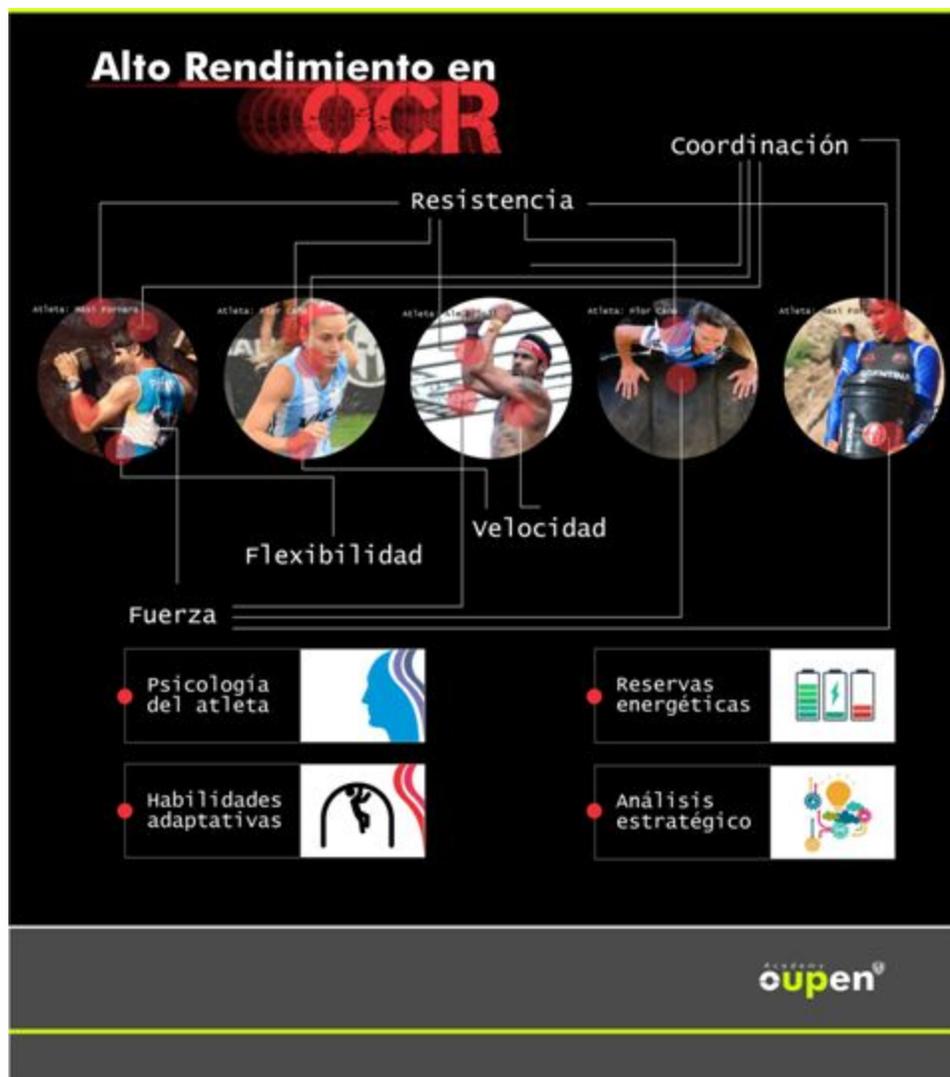
Este Taller de 30 días te permitirá pasar a un nuevo nivel como atleta o entrenador. Al finalizar vas a poder:

- Leer un circuito de carrera y ejecutar un plan de entrenamiento.
- Preparar rutinas de entrenamiento específicas para una carrera de OCR.
- Desarrollar al máximo las capacidades físicas de un atleta. Medirlas, entrenarlas y evaluarlas.
- Administrar la energía requerida a un atleta en competencia.
- Determinar los requerimientos energéticos en período de entrenamiento.
- Coordinar ingesta calórica, entrenamiento, mentalidad ganadora y resultados.



Alto Rendimiento en Carreras con Obstáculos (OCR)

Sobre el Curso





Alto Rendimiento en Carreras con Obstáculos (OCR)

Sobre el Curso

Un equipo de primera categoría que te permitirá entender procesos internos del atleta en período de entrenamiento, sus requerimientos calóricos y los sistemas energéticos durante la competencia y el entrenamiento.

Cuando hablamos de Alto Rendimiento hacemos una distinción clave con el entrenamiento habitual. En el Alto Rendimiento debemos comprender procesos internos y testear para reconocer los niveles alcanzados.

Este Taller trabaja en profundidad sobre las 5 capacidades condicionales del ser humano:

1. Fuerza,
2. Resistencia,
3. Velocidad,
4. Flexibilidad y
5. Coordinación.

Para cada una de ellas se han elaborado TEST específicos en su vinculación con el OCR y un plan de entrenamiento para su óptimo desarrollo.

Nutrición, Psicología y fisiología del deporte se funden en este TALLER teórico/práctico. También aprenderás a "leer" un circuito para identificar los distintos momentos de la carrera y el atleta, los puntos fuertes y débiles, los momentos para aplicar el sprint, la fuerza y la técnica.

Los docentes han realizado un trabajo arduo de estudio de la problemática de un atleta de OCR y han llevado a cabo una instancia de formación que te permitirá pasar a otro nivel en el desarrollo de planes de entrenamiento para lograr atletas elite.

El Profesor Matías Rodríguez es deportista y especialista en fisiología del ejercicio. Con él estudiaremos los procesos energéticos que determinan un buen rendimiento en carreras con muchas exigencias.

Completan el cuerpo docente el Lic. en Nutrición Guillermo Albornoz y el Consultor Psicológico Germán Daveiga.

Los contenidos se brindan mediante una interacción y guía permanente por parte de los docentes y el Coordinador participando en Foros y ejercitaciones propuestas. Se plantean Sesiones de Consulta en Vivo con los profesionales y videos de temas específicos. Te entrega material inédito elaborado para el Taller y se entrega material complementario.

El sistema evaluativo prevee Autoevaluaciones y la entrega de un trabajo final.



Alto Rendimiento en Carreras con Obstáculos (OCR)

Sobre el Curso

El Taller emite un certificado del conocimiento adquirido en forma conjunta entre GSE y OUPEN y avalado por el Profesorado de Educación Física Jorge Cavanna.



Alto Rendimiento en Carreras con Obstáculos (OCR)

Docentes



GUILLERMO ALBORNOZ
Lic. en Nutrición



GERMÁN DAVEIGA
UAI



MATÍAS RODRÍGUEZ
Fisiología del Ejercicio



Alto Rendimiento en Carreras con Obstáculos (OCR)

Programa académico (60 Horas cátedra)

Módulo 1

Alto Rendimiento en Carreras con Obstáculos (OCR)

A) Análisis científico de una carrera y de las capacidades de un atleta ideal.

B) Capacidades motoras

- a. Fuerza – Introducción científica / test de medición / entrenamiento
- b. Resistencia - Introducción científica / test de medición / entrenamiento
- c. Velocidad - Introducción científica / test de medición / entrenamiento
- d. Coordinación - Introducción científica / test de medición / entrenamiento
- e. Flexibilidad - Introducción científica / test de medición / entrenamiento

C) Psicología del atleta

D) Nutrición

E) Planificación estratégica: objetivos. Estrategia. Metas. Calendario.



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.



Alto Rendimiento en Carreras con Obstáculos (OCR)

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: oupen
- 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.



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: oupen
- 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.



Alto Rendimiento en Carreras con Obstáculos (OCR)

Avales Científicos



Profesorado de Educación Física Jorge A. Cavanna



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)





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 features a search bar at the top with the placeholder '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 strain of playing football at night (>20 hours), mentioning medical attention, recovery strategies, and late bedtime, which can affect sleep quality and quantity. It also notes that elite football players are exposed to stadium artificial light. The answer includes up/down vote icons and a '(ver más)' link. At the bottom of the answer area 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