



# Webinar de Entrenamiento de la Fuerza Horizontal

---



<https://g-se.com/entrenamiento-fuerza-horizontal-t-i5ed7f0c3716f6>





# Webinar de Entrenamiento de la Fuerza Horizontal

---

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

---



<https://g-se.com/entrenamiento-fuerza-horizontal-t-i5ed7f0c3716f6>





# Webinar de Entrenamiento de la Fuerza Horizontal

## Sobre el Curso



### Equipo Mario Di Santo

Son muchas las disciplinas de tiempo y marca, como también los deportes de situación y decisión, donde predominan las proyecciones horizontales y multidireccionales, consideradas estas acciones como fundamentales por todos los integrantes de las Ciencias del deporte para lograr el éxito.

En este curso estudiaremos y desarrollaremos los diferentes modelos y medios de entrenamiento para la optimización de la aceleración y el sprint, de manera específica para cada deporte y deportista, siempre con un cuidado especial referente a la salud de los/as mismos/as,

Tradicionalmente e incluso en la actualidad, en el entrenamiento potenciador se utilizaban o utilizan una gran cantidad de ejercicios de fuerza con vectores verticales, esperando obtener una transferencia (entendiendo a ésta como el grado de "cruce o traspaso" de un medio de entrenamiento a una tarea u objetivo deseado) casi mágica hacia las habilidades deportivas. También conocemos y se utilizan otros medios y posibilidades para optimizar la aceleración y o la velocidad en el sprint, utilizando trineos, empujes de carros, multisaltos, cuestas, ejercicios resistidos y asistidos y otros.

Es por todo esto que les ofrecemos esta novedosa propuesta, que nos brinda nuevas herramientas para aplicar con sus equipos y deportistas de manera inmediata, que no tiene la intención de reemplazar a ninguna de las tradicionales, si no por el contrario, sumar y cooperar. *Creemos que, con estos movimientos, se genera una gran demanda neuromuscular, y que tienen grandes similitudes biomecánicas con muchas destrezas básicas de los deportes.* Estos drilles también nos aportan ejercicios de fuerza coordinativa, con un gran componente de estabilidad, al igual que sucede en la competencia propiamente dicha.

Desarrollaremos nuestra propuesta mediante una metodología de enseñanza y aplicación de estas familias de ejercicios o drilles con vectores horizontales con material audiovisual de excelente calidad ejecutado por deportistas profesionales con los que trabajamos en equipo.



# Webinar de Entrenamiento de la Fuerza Horizontal

Docentes



**LEANDRO LARDONE QUINODÓZ**

IPEF, Córdoba, Argentina



# Webinar de Entrenamiento de la Fuerza Horizontal

---

Programa académico (3 Horas cátedra)

## Módulo 1

---

### Webinar de Entrenamiento de la Fuerza Horizontal

#### Entrenamiento de la fuerza horizontal.

- Entrenamiento potenciador.
  - Dirección de la fuerza aplicada.
  - Ejercicios verticales y horizontales.
  - Entrenamiento multidireccional. Velocidad lineal, shuffle y crossover.
  - Entrenamiento de la fuerza para optimizar la aceleración y velocidad.
  - Diferentes medios y posibilidades para el entrenamiento horizontal.
  - Nuestra propuesta y justificación de los drilles con vectores horizontales.
  - Presentación de la propuesta metodología y sus familias de ejercicios.
-



# 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.



# Webinar de Entrenamiento de la Fuerza Horizontal

## 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



American Society of Exercise Physiologists





# 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 'Haz una pregunta...' and a list of questions. The selected question is: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29 La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?'. It has 5 views and 1 response. The answer is from Ernesto Cifuentes Merenea, dated 27 may 2021 · 11:29. The answer text reads: '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...'. There are up/down vote icons and a '(ver más)' link.

**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](http://g-se.com)