



# Especialización en Preparación Física en Deportes de Equipo

---



<https://g-se.com/es/formacion/especializacion-preparacion-fisica-deportes-equipo-t...>





# Especialización en Preparación Física en Deportes de Equipo

---

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

---





# Especialización en Preparación Física en Deportes de Equipo

## Sobre el Curso

### +Trainer +Trainer

La Especialización en Preparación Física en Deportes de Equipo tiene como objetivo principal actualizar los profesionales en la metodología del entrenamiento de las capacidades físicas más relevantes en los deportes colectivos, y profundizar sobre el conocimiento y la aplicación de la programación de entrenamiento en cada una de ellas.

La Especialización estará constituida por cuatro cursos, cada uno con abordajes integrales en cada temática, como son:

- Entrenamiento de resistencia y juegos reducidos en deportes de equipo
- Entrenamiento de fuerza en deportes de equipo
- Entrenamiento del Sprint y la Velocidad de Cambio de Dirección-Agilidad en deportes de equipo.

Los conocimientos aportados por esta Especialización servirán a todos los profesionales relacionados al entrenamiento deportivo para tener más probabilidades de incrementar el rendimiento deportivo, disminuir el riesgo lesional y mejorar la tolerancia individual al entrenamiento de sus deportistas.



# Información Útil



## OBJETIVOS:

Actualizar los profesionales en la metodología del entrenamiento de las capacidades físicas más relevantes en los deportes colectivos.

Profundizar sobre el conocimiento y aplicación de la programación de entrenamiento y el control de la carga de trabajo y la competencia.

Obtener conocimientos específicos para tener más probabilidades de incremento del rendimiento deportivo, disminución del riesgo lesional y la mejora a la tolerancia individual al entrenamiento.



## CURSO DESTINADO A:

Preparadores Físicos,

Entrenadores Deportivos,

Profesores y Licenciados en Educación Física,

Técnicos en Actividad Física,

Estudiantes avanzados de carreras afines.



# Especialización en Preparación Física en Deportes de Equipo

## Docentes



**MAURICIO MOYANO**  
Entrenamiento Deportivo



**DAVID CASAMICHANA**  
Entrenamiento Deportivo; Análisis del Movimiento; Fútbol



# Especialización en Preparación Física en Deportes de Equipo

## Docentes



**EZEQUIEL MEDER**  
Ciencias del Entrenamiento



**NICOLÁS BUSTOS MOYANO**



# Especialización en Preparación Física en Deportes de Equipo

Programa académico (110 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Evaluación de Resistencia y Velocidad en Deportes de Equipo

Clasificación de test/pruebas para evaluar la resistencia en deportes de equipo.

Pruebas cíclicas para estimar el máximo consumo de oxígeno y la velocidad aeróbica máxima (VAM/vVO<sub>2</sub>máx.).

Pruebas acíclicas para estimar el máximo consumo de oxígeno y la velocidad aeróbica máxima (VAM/vVO<sub>2</sub>máx.).

Prueba acíclica para estimar la velocidad asociada al rendimiento de carrera intermitente incremental máxima (Intermittent Fitness Test 30-15 - IFT 30-15).

Pruebas cíclicas de velocidad máxima (Test de Sprint).

Determinación de la Reserva Anaeróbica de Velocidad (AVR).

Pruebas cíclicas y acíclicas para evaluar la Habilidad de Repetir Sprints (RSA).

### Entrenamiento de Resistencia de Alta Intensidad en Deportes de Equipo

Objetivos fisiológicos de entrenamiento en deportes de equipo.

Entrenamiento de resistencia orientado a la Habilidad de Repetir Sprints (RSA - SIT).

Entrenamiento de resistencia intermitente de Alta Intensidad (ITAI - RST).

Entrenamiento de resistencia intermitente (IT - HIT).

Definición de la carga en entrenamiento RSA - SIT. Aplicación práctica.

Definición de la carga en entrenamiento ITAI - RST. Aplicación práctica.

Definición de la carga en entrenamiento IT - HIT. Aplicación práctica.



# Especialización en Preparación Física en Deportes de Equipo

Programa académico (110 Horas cátedra)

## Entrenamiento en función de Juegos en Espacios Reducidos. Orientaciones según variables de control

- Introducción al concepto de juego reducido.
- Potencialidades y limitaciones de los juegos reducidos.
- Cuantificación de la carga durante los juegos reducidos.
- Diseño de los juegos reducidos.
- Influencia del espacio de juego.
- Influencia de los jugadores participantes.
- Modificación de las reglas de las tareas.
- Información a los jugadores.
- Prescripción de los juegos reducidos.
- Conclusiones y propuestas.





# Especialización en Preparación Física en Deportes de Equipo

Programa académico (110 Horas cátedra)

## Módulo 2

### Tecnología aplicada a la evaluación de la fuerza

Dispositivos tecnológicos para evaluar y valorar la fuerza: celadas de carga, encoder, acelerómetros, entre otros.

Protocolos de test que se utilizan en la actualidad para valorar distintas manifestaciones de fuerza.

Análisis de datos recolectados para la toma de decisiones.

### Evaluación de la Fuerza en Deportes de Equipo

Introducción a la evaluación de fuerza en los deportes de equipo.

Análisis de los ejercicios de fuerza a evaluar en los deportes de equipo.

Evaluación de fuerza basada en el control de la velocidad de ejecución.

Relación carga (%1RM) - velocidad en el ejercicio de entrenamiento/evaluación.

Que se va a valorar y en que tipo de ejercicio.

Que se va a valorar y con que tipo de dispositivo.

Prueba de carga progresiva. Control de velocidad. Análisis de déficit de fuerza.

Pruebas de saltos simples bipodales: verticales y horizontales. Análisis de distintos registros.

Pruebas de saltos simples monopodales: verticales y horizontales. Análisis de distintos registros y de simetría.

Prueba de saltos con carga progresiva. Control de velocidad, salto y carga. Análisis de relaciones.



# Especialización en Preparación Física en Deportes de Equipo

Programa académico (110 Horas cátedra)

Pruebas de sprint lineal.

Prueba de sprint con cargas progresivas.

Pruebas de velocidad de cambio de dirección.

## Entrenamiento de la Fuerza General en Deportes de Equipo

Expresiones y respuestas adaptativas del entrenamiento de fuerza.

Objetivos del entrenamiento de fuerza en el deporte.

Curva fuerza - tiempo: efectos posibles por entrenamiento.

Curva fuerza - velocidad: efectos posibles por entrenamiento.

Métodos de entrenamiento de fuerza y elementos de la dosis del esfuerzo.

Entrenamiento de fuerza basado en el control de la velocidad.

Relación fuerza - velocidad y carga (% 1RM) - velocidad.

Control de la intensidad. Relación del carácter del esfuerzo con la pérdida de velocidad.

Entrenamiento de fuerza según objetivos fisiológicos. Orientaciones de entrenamiento.

Componentes de la dosis del esfuerzo según orientaciones de entrenamiento.

Métodos de entrenamiento según organización de ejercicios. Ejercicios globales (auxiliares).

Ejemplo de prescripción del entrenamiento de fuerza (Ejercicios globales -auxiliares-).

Programación del entrenamiento de fuerza. Ejemplo.

## Entrenamiento de la Fuerza Especial en Deportes de Equipo



# Especialización en Preparación Física en Deportes de Equipo

Programa académico (110 Horas cátedra)

Análisis de ejercicios según su similitud con los gestos deportivos.

Entrenamiento de saltos. Progresión metodológica.

Entrenamiento de saltos con cargas. Progresión metodológica.

Entrenamiento de carreras lineales con oposición al movimiento. Arrastres. Carreras lastradas.

Entrenamiento de cambios de dirección con oposición al movimiento.

Propuesta de aplicación práctica - prescripción de entrenamiento.



# Especialización en Preparación Física en Deportes de Equipo

Programa académico (110 Horas cátedra)

## Módulo 3

### Entrenamiento del sprint y prevención de lesiones. Análisis de adaptaciones crónicas y metodología de entrenamiento

El sprint y sus características cinemáticas y cinéticas.

Diferencias en distintos deportes de dinámica intermitente.

Respuestas agudas y crónicas producidas por entrenamiento.

Revisión y análisis de las respuestas crónicas y su relación con la prevención de lesiones.

Propuesta de metodología de entrenamiento del sprint.

### Entrenamiento de la fuerza en los cambios de dirección en el deporte.

El deporte colectivo y sus características de movimientos acíclicos: los cambios de dirección.

Modelos determinísticos de Agilidad, Velocidad de Cambio de Dirección y Desaceleración.

Desarrollo de la fuerza en deportes colectivos y su relación con la Velocidad de Cambio de Dirección.

Acción muscular.

Velocidad.

Rango de Movimiento.

Expresión de fuerza.

Estabilidad.

Vector de fuerza

Fuerza Relativa.



# Especialización en Preparación Física en Deportes de Equipo

Programa académico (110 Horas cátedra)

Recomendaciones de aplicación práctica.

## Entrenamiento de fuerza excéntrica con dispositivos inerciales

Fase excéntrica y dispositivo inercial.

Sobrecarga excéntrica.

Periodización, dosificación del entrenamiento excéntrico con dispositivos inerciales y control de la carga con encoder rotatorio.

## Entrenamiento de la velocidad de cambio de dirección (VCOD) y agilidad deportiva. Modelo integral.

Análisis de las demandas generales y específicas de los deportes de equipo.

Modelos determinísticos de la agilidad, velocidad de cambio de dirección y desaceleración.

Análisis de las variables que determinan la velocidad de cambio de dirección. Relación con la prevención de lesiones.

Determinación de la carga de entrenamiento. Factores mecánicos y fisiológicos de la carga de entrenamiento.

Análisis de los factores perceptivos y de toma de decisión de la agilidad. Relación con la prevención de lesiones.

Propuesta de modelo integral de desarrollo de la velocidad de cambio de dirección y agilidad para la mejora de rendimiento y prevención de lesiones.



# 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.



# Especialización en Preparación Física en Deportes de Equipo

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: +Trainer
- 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



American Society of Exercise Physiologists



Comité Académico 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)





# Formas de Pago



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 features a search bar 'Haz una pregunta...' and a list of questions. The selected question is: '¿Qué La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' posted on 27 May 2021 at 11:29. It has 5 views and 1 response. The answer, by Ernesto Cifuentes Merenea, discusses the physical and mental strain of night football (>20 hours) and how artificial stadium lighting affects sleep quality. Below the answer are up/down vote buttons (0/0) and a '(ver más)' link. At the bottom 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](mailto:g-se@g-se.com)

---

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