



Estrategias para la Puesta a Punto en Deportes de Combate



<https://g-se.com/estrategias-puesta-punto-deportes-combate-t-D65ba81d385704>





Estrategias para la Puesta a Punto en Deportes de Combate

Sobre el Curso



Integral Fitness

Les presentamos una capacitación con una temática de gran importancia para quienes practiquen deportes de combate o participen en la preparación de atletas de estas actividades. Se trata de un curso de 6 encuentros, en donde se desarrollarán los principios fundamentales para una correcta puesta a punto físico-nutricional en estas actividades.



Información Útil



OBJETIVOS:

Ampliar los conocimientos sobre una correcta puesta a punto en deportes de combate, con el fin de evitar la práctica de modelos empíricos con los que podrían no alcanzarse los mejores resultados en competencia.



CURSO DESTINADO A:

Entrenadores, instructores, técnicos, preparadores físicos, nutricionistas, estudiantes de carreras afines y practicantes/competidores de distintas disciplinas de combate.



Estrategias para la Puesta a Punto en Deportes de Combate

Docentes



GABRIEL REZZONICO
Combat Sports



WALTER DZUROVCIN
Universidad de Buenos Aires



Estrategias para la Puesta a Punto en Deportes de Combate

Programa académico (6 Horas cátedra)

Módulo 1

Principios de la programación del entrenamiento para una puesta a punto eficiente.

Principios de la programación del entrenamiento para una puesta a punto eficiente.

Tapering y peaking con foco en las estrategias nutricionales.

Tapering y peaking con foco en las estrategias nutricionales.

Tipos de tapering, estrategias para el monitoreo de la carga de entrenamiento.

Tipos de tapering, estrategias para el monitoreo de la carga de entrenamiento.

Cortes de peso, cómo programar una forma segura y saludable de hacerlo.

Cortes de peso, cómo programar una forma segura y saludable de hacerlo.

Importancia del descanso, series cluster, preactivación para el combate.

Importancia del descanso, series cluster, preactivación para el combate.

Pos-pesaje. Técnicas de recuperación nutricional justo antes de los combates.

Pos-pesaje. Técnicas de recuperación nutricional justo antes de los combates.



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.



Estrategias para la Puesta a Punto en Deportes de Combate

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Integral Fitness
- 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.

Avales Científicos



Integral Fitness



American College of Sports Medicine



Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación



NUTRICIÓN Y EJERCICIO

Nutrición y Ejercicio



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"

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