



Periodización Selectiva, una nueva mirada sobre el entrenamiento de fuerza basado en la velocidad (VBT)



<https://g-se.com/periodizacion-selectiva-t-06418df559665e>





Periodización Selectiva, una nueva mirada sobre el entrenamiento de fuerza basado en la velocidad (VBT)

Sobre el Curso

JORGE
GONZALEZ
GUEDES
ESPECIALISTA
EN MOVIMIENTO

JOG Sport

Periodización Selectiva MDQ
2023



Presente en el Club Honu Beach de Mar del Plata, realizaremos el primer curso de Periodización selectiva en Formato Híbrido. El mismo se dictará en 2 partes de 3 hs. el día 20 de mayo.

Transmitiremos este taller en vivo con 3 cámaras fijas de alta definición en una sesión presencial del entrenamiento, que nos permitirá que puedas participar en directo del mismo mejor que si estuvieras presente, pudiendo intervenir en el momento y tener diferentes puntos en la visual de cada acción.

Además, en diferentes momentos, los participantes presenciales deberán utilizar su móvil para poder tener vistas más acercadas de cada ejercicio dando así una posibilidad única e inmersiva.

Al final del taller, no sólo podrás ver el contenido grabado, sino que tendrás una edición del mismo para que puedas verlo compacto y con las diferentes cámaras y momentos que no pudiste ver en el vivo, haciendo de ésta, una experiencia única y enriquecedora.

La Periodización Selectiva se basa en la periodización por bloques de Vladimir Issurin, y se enfoca en determinar la Carga Efectiva o Umbral de Fuerza que nos será de utilidad para estructurar nuestro sistema de trabajo. Este enfoque se adapta fácilmente a diferentes deportes, convirtiéndolo en una herramienta útil para entrenadores y deportistas que buscan mejorar su preparación física en general.

Es una opción interesante para aquellos que buscan una alternativa al enfoque tradicional de levantar cada vez



Periodización Selectiva, una nueva mirada sobre el entrenamiento de fuerza basado en la velocidad (VBT)

Sobre el Curso

más y más peso teniendo en cuenta el RM (método riesgoso e innecesario), y para aquellos que desean adaptar su entrenamiento de fuerza a diferentes escenarios deportivos.

AL FINALIZAR EL CURSO

- Tendrán las herramientas para entender las pautas generales y específicas de la sesión y cómo organizarlas estructuralmente
- Podrán establecer criterios de práctica en cada disciplina, evaluar la **Fuerza Efectiva** y determinar el punto de partida.
- Entenderán cómo llevar adelante la gestión del proceso de la **Periodización Selectiva**.
- Todo esto para que puedan explicar el "**POR QUÉ**" de lo que hacen a sus alumnos.

A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

- Orientado a Maestros, Profesores, Kinesiólogos, Médicos y todo aquel interesado en el entrenamiento.
- Es importante conocer el nivel de los participantes con la suficiente antelación para lo que se realizará una encuesta previa.



Periodización Selectiva, una nueva mirada sobre el entrenamiento de fuerza basado en la velocidad (VBT)

Docentes



JORGE O. GONZALEZ GUEDES
S&C Coach



SERGIO MAGNANI
preparación física



Periodización Selectiva, una nueva mirada sobre el entrenamiento de fuerza basado en la velocidad (VBT)

Programa académico (9 Horas cátedra)

Módulo 1

Periodización Selectiva, una nueva mirada sobre el entrenamiento de fuerza basado en la velocidad (VBT)

Primera Parte de 9 a 12

- **Patrones de movimiento.** Sistemas de movimiento.
- Áreas sensitivas y motoras - Independencia funcional.
- Principios del entrenamiento de la fuerza. Surgimiento del Concepto de “**Las Familias de la Fuerza**”. Su relación con los patrones motores maduros y su Conjugación.
- Como estructurar el entrenamiento de **la sesión** a los objetivos.
- **Sistemas dinámicos y complejos.** Como se estructuran en los deportes.
- Criterios a tener en cuenta en el comienzo de la práctica con Jóvenes y Adultos. Organización del proceso.

2da parte de 13 a 1530

- De los básicos usaremos como ejemplo: “La Sentadilla”. Progresiones, Regresiones y Lateralizaciones.
- Modelos de dosificación. Principios de sobrecarga y adaptación aguda y crónica. El **Control de cargas**.
- Actualidad, concepto y uso práctico en la sesión y como influye en la planificación de todos los días.
- **Fichas de estructura.** Como llevar a la práctica todo lo visto hasta ahora en cada sesión.
- Nuevos paradigma: Como usar la Velocidad como paradigma de control del entrenamiento en los deportes dejando de lado al RM.
- Una propuesta integradora: “**La periodización Selectiva**”. Como planificar y llevar adelante el proceso integral planteado en esta propuesta.



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.



Periodización Selectiva, una nueva mirada sobre el entrenamiento de fuerza basado en la velocidad (VBT)

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Papel
- 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: G-SE
- 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.



Periodización Selectiva, una nueva mirada sobre el entrenamiento de fuerza basado en la velocidad (VBT)



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: G-SE
- 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





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 strain 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