



Preparador Físico en Deportes de Motor



<https://g-se.com/es/formacion/preparador-fisico-deportes-motor-t-L67212504d7a11>





Preparador Físico en Deportes de Motor

Sobre el Curso



Ezequiel Ampuero Capacitaciones

Este curso está diseñado para capacitar a profesionales y apasionados en la preparación física específica de Pilotos de Automovilismo y Motociclismo. Con un enfoque científico y práctico, aprenderás a optimizar la condición física de los atletas según las demandas únicas de las disciplinas del motor.

Abordaremos las Bases del Entrenamiento en deportes como automovilismo, motocross, rally y karting, la demanda física y el entrenamiento específico para estas disciplinas, cómo prevenir lesiones, cómo trabajar en períodos precompetitivos, competitivos y postcompetitivos. La importancia del Tapering Precompetitivo para optimizar el rendimiento antes de la competencia, ejercicios específicos en músculos claves como cuello, hombros y core, ejercicios de reacción rápida y que simulan situaciones del deporte como simulacros de frenado.

Se abordará desde la planificación global estratégica, con calendarios de competencia, a abordajes puntuales intra competencia y de recuperación post competencia.

Este curso ofrece un enfoque integral en la preparación física específica para deportes de motor, con un equilibrio entre la teoría y la práctica. Al finalizar, los participantes tendrán herramientas para diseñar entrenamientos eficientes y adaptados a pilotos, optimizando su rendimiento y cuidando su salud durante toda la temporada.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Preparador físico especializado en el entrenamiento de pilotos de deportes de motor



OBJETIVOS:

Formar Preparadores físicos con un amplio conocimiento en el entrenamiento de automovilistas y motociclistas.



CURSO DESTINADO A:

Profesores de educación física. Lic. en educación física.

Entrenadores de diferentes disciplinas con interés de aprender sobre esta área.

Pilotos de automovilismo, motocross , karting, rally.



Preparador Físico en Deportes de Motor

Docentes



EZEQUIEL AMPUERO

Prof. de Educación Física. Diplomado Universitario en Musculación. Entrenador Personal. Docente en el Instituto de Automovilismo Argentino. Actual Entrenador del último Campeón Argentino del Turismo pista clase 1 Francisco Suárez.



Preparador Físico en Deportes de Motor

Programa académico (8 Horas cátedra)

Módulo 1

Bases sobre el entrenamiento en deportes de motor

Bases biológicas y metodológicas del entrenamiento vinculado a los deportes de motor.

Demandas físicas de las principales disciplinas.

Tiempos de trabajo, planificación.

Mecanismos de lesión recurrentes. Cómo prevenirlos.

Períodos de competencia.

Biotipos y composición corporal de los pilotos.

Programación del entrenamiento en el periodo precompetitivo, competitivo y post competitivo.

Programación del entrenamiento en el periodo precompetitivo, competitivo y post competitivo.

Métodos y estrategias positivas para la práctica de los deportes de motor y sus necesidades

Ejercicios básicos y especiales para la mejora de la performance en los deportes de motor. ¿Qué sirve? y ¿qué no?

Tapering pre competitivo

Tapering pre competitivo ¿Qué es? Y ¿Cómo implementarlo en el calendario de competencias de los deportes de motor?

Estrategias de entrada en calor pre competitivas.



Preparador Físico en Deportes de Motor

Programa académico (8 Horas cátedra)

Orientación sobre la demanda específica de competencia a través de la creación de protocolos de entrada en calor.

Estrategias de recuperación post competitivas

Estrategias de recuperación post competitivas.

Utilización de protocolos de automasajes, crioterapia o elementos vibradores y percusivos.



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.



Preparador Físico en Deportes de Motor

Certificados



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



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? Pregunta 27 may 2021 · 11:29 La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with 5 views and 1 notification. Below it is an answer by Ernesto Cifuentes Merenea: '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... (ver más)'. 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

   g-se.com