



Curso Intensivo de Programación en el Entrenamiento Inteligente



<https://g-se.com/programacion-entrenamiento-inteligente-ei2-t-U59a6fb7994e32>





Curso Intensivo de Programación en el Entrenamiento Inteligente

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:



<https://g-se.com/programacion-entrenamiento-inteligente-ei2-t-U59a6fb7994e32>





Curso Intensivo de Programación en el Entrenamiento Inteligente

Sobre el Curso



Corpo São

En este curso aprenderemos y, fundamentalmente, practicaremos cómo diseñar sesiones de entrenamiento; de qué manera seleccionar los mejores ejercicios para cada individuo; cómo prescribir la carga según el nivel de entrenamiento de ese individuo; y cuáles son las formas de llevarlo por el camino más corto hacia los mejores resultados.

La literatura suele aludir a poblaciones deportivas que difieren muchas veces de lo que nos encontramos diariamente. Los ejemplos remiten a poblaciones con antecedentes en entrenamiento, que tienen una gran distancia.

Durante el mismo vamos a tender un puente entre la teoría con la práctica construido en base a 30 años de experiencia y a una permanente actualización.

Además vamos a trabajar sobre las alternativas de evaluación en contextos donde la tecnología no esté disponible, ya sea por limitaciones específicas o por trabajar con grupos o equipos de atletas.

Para aprobar el curso deberás diseñar sesiones y ciclos de entrenamiento.



Información Útil



OBJETIVOS:

- Poder diseñar sesiones y ciclos
- Describir carga
- Mejora del atleta



CURSO DESTINADO A:

Entrenadores, Preparadores Físicos, Licenciados en Ciencias de la Actividad Física, Profesores de Educación Física.



Curso Intensivo de Programación en el Entrenamiento Inteligente

Docentes



ARIEL COUCEIRO GONZÁLEZ

Director CorpoSao



Curso Intensivo de Programación en el Entrenamiento Inteligente

Programa académico (36 Horas cátedra)

Módulo 1

Introducción

Magnitud vectorial

Masa-Aceleración

Parámetros básicos

Tensión intramuscular

Tiempo total bajo Tensión

Tensión muscular y Fuerza Aplicada

Fuerza Máxima - Máximo Maximorum

Potencia -

Conceptos Fundamentales de Fuerza

Zonas de Entrenamiento de la Fuerza

Zonas de Entrenamiento de la Fuerza

Las 3 zonas de potencia.

Curva Fuerza / Velocidad

Velocidad de Ejecución

Conceptos Fundamentals de Fuerza y Tiempo

Fuerza Explosiva

RFS



Curso Intensivo de Programación en el Entrenamiento Inteligente

Programa académico (36 Horas cátedra)

Producción de Fuerza en Unidad de Tiempo

RFD Máximo

Relación Fuerza/Tiempo

Efectos de Entrenamiento

Fuerza Aplicada y Fuerza útil

Relacionon entre los medios

Diseño y Estructura de la Sesión de Entrenamiento

.

Prescripción de Carga

Modelos

Metodo Autoajuste

Formas de valorar la carga

Caracter del Esfuerzo

RPE

RER

Como se relacionan

Programación y Evaluación del Entrenamiento



Curso Intensivo de Programación en el Entrenamiento Inteligente

Programa académico (36 Horas cátedra)

programación

Métodos de Acondicionamiento

HIIT

Elaboración de Planes de Entrenamiento



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.



Curso Intensivo de Programación en el Entrenamiento Inteligente

Certificados



ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- Certificado provisto por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) para otorgar Créditos de Educación Continua (CECs) a quienes a quienes sean ACSM Certified Personal Trainers, ACSM Certified Group Exercise Instructors, ACSM Certified Exercise Physiologists o tengan otro certificado otorgado por ACSM.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Corpo São
- 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.



Curso Intensivo de Programación en el Entrenamiento Inteligente

Avales Científicos



G-SE



American College of Sports Medicine



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 sidebar with navigation 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 artificial stadium lighting. 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