



# Curso de Programación del Entrenamiento Inteligente

---



<https://g-se.com/es/formacion/programacion-entrenamiento-inteligente-ei2-t-U59a6f...>





# Curso de Programación del Entrenamiento Inteligente

---

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

---





# Curso de Programación del Entrenamiento Inteligente

## Sobre el Curso



ARIEL COUCEIRO  
ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

### Ariel Couceiro Online

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.

El reconocido docente Ariel Couceiro presenta el "Curso en Programación del Entrenamiento Inteligente", dirigido a entrenadores, profesores de educación física y preparadores físicos.

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.

**Se realizarán Sesiones de consulta de forma sincrónica en base a las consultas realizadas en el foro.**

**Curso 100% online.**



# 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 de Programación del Entrenamiento Inteligente

Docentes



**ARIEL COUCEIRO GONZÁLEZ**

Director CorpoSao



# Curso de Programación del Entrenamiento Inteligente

Programa académico (14 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Introducción- Conceptos Fundamentales de Fuerza

Magnitud vectorial

Masa-Aceleración

Parámetros básicos

Tensión intramuscular

Tiempo total bajo Tensión

Tensión muscular y Fuerza Aplicada

Fuerza Máxima - Máximo Maximorum

Potencia -

### Introducción al Entrenamiento 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 de Programación del Entrenamiento Inteligente

Programa académico (14 Horas cátedra)

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 la carga

Modelos

Metodo Autoajuste

Formas de valorar la carga

Caracter del Esfuerzo

RPE

RER

Como se relacionan

---

## Programación y Evaluación del Entrenamiento

Programación y Evaluación del Entrenamiento

---



# Curso de Programación del Entrenamiento Inteligente

Programa académico (14 Horas cátedra)

## 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 de Programación del Entrenamiento Inteligente

## Certificados

### CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Ariel Couceiro Online
- 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



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



Ariel Couceiro Online



# 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 sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder '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?' and includes 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 load of night football and its impact on sleep. At the bottom of the answer 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](https://www.g-se.com)