



Calendario Académico 2010 del Grupo Sobre Entrenamiento

Propuesta Académica actualizada al 02/07/2010, exclusiva para Usuarios Registrados del Grupo Sobre Entrenamiento. Esta propuesta puede actualizarse con el transcurso del tiempo, y las modificaciones serán publicadas en la página: WWW.SOBREENTRENAMIENTO.COM/PA

JULIO

14 DE JULIO

Taller Práctico de Metodología y Planificación del Entrenamiento para la Aptitud Aeróbica

Tercera Edición

La aptitud aeróbica se relaciona con la habilidad para realizar ejercicios dinámicos, de moderada a alta intensidad durante un período prolongado de tiempo. El rendimiento en dichos ejercicios depende del estado funcional de los sistemas, cardiovascular, respiratorio y músculo-esquelético. El sistema cardiovascular asiste a la actividad física principalmente asegurando un adecuado transporte del oxígeno llevado en la sangre, sustratos y hormonas a los músculos en ejercicio. La remoción de productos metabólicos desde los músculos, así como la disipación de calor desde el cuerpo, son otras importantes funciones cardiovasculares durante la actividad física. Por otra parte numerosos estudios epidemiológicos han proporcionado fuertes evidencias acerca de que el ejercicio ocupacional o recreacional reduce la mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Una posible vía por la cual el ejercicio reduce la mortalidad cardiovascular puede ser a través de la modificación de los factores de riesgo convencionales, tales como la hipertensión, la dislipidemia, o la intolerancia a la glucosa. Por lo tanto la importancia del entrenamiento de la aptitud aeróbica tanto para la mejora del rendimiento como para la mejora del estatus de salud no puede ser pasada por alto. El Grupo Sobre Entrenamiento presenta la primera edición del Taller Práctico sobre Metodología y Planificación del Entrenamiento de la Aptitud Aeróbica con el propósito proveer a los alumnos con herramientas basadas en la literatura científica, pero que surgen únicamente de los problemas encontrados en la práctica diaria. De esta manera, aquellos que se inician en la práctica de esta modalidad de entrenamiento encontrarán las herramientas metodológicas necesarias para resolver aquellos problemas básicos que surgen al enfrentar los primeros pasos de la práctica.

Toda la Información: <http://www.sobreentrenamiento.com/?b=TA3&t=Calendar>

14 DE JULIO

Proceedings de Simposios Virtuales del Grupo Sobre Entrenamiento

Segunda Edición

En el año 2006 el Grupo Sobre Entrenamiento comenzó con los simposios virtuales on-line. Ya desde ese primer simposio, con todas las limitaciones del inicio de una nueva etapa, se apostó a tener conferencistas del nivel de Robert Robergs, Cameron "Joe" Blimkie, o Benjamin Levine. Desde ese momento hemos presentado simposios virtuales acerca de tópicos diversos relacionados a la fisiología del ejercicio, la fisiología pediátrica del ejercicio, las ayudas ergogénicas, la hidratación y nutrición deportivas, así como tópicos relacionados a deportes específicos como el básquet, el tenis o el rugby. Nuestro mayor objetivo ha sido siempre por un lado dar herramientas prácticas a los entrenadores que trabajan en el campo, dándoles la posibilidad de acceder a conocimiento actual y relacionarse con investigadores y profesionales de diferentes países, para así debatir libre, desinteresada e impiadosamente acerca de cualquier tema, y por otro lado, dar difusión al conocimiento científico que por el limitado acceso que suelen tener muchos profesionales a revistas científicas y simposios internacionales, se dificulta su acceso a información que puede enriquecer su práctica laboral diaria. Investigadores, entrenadores y profesionales de países como India, Francia, China, España, Estados Unidos, Brasil, Argentina, Portugal, Australia, Nueva Zelanda, entre otros, comparten con nosotros en cada evento realizado los resultados de sus estudios y su trabajo, para que ese conocimiento se vea plasmado en la aplicación práctica que optimizará el rendimiento de deportistas de diferentes poblaciones, y mejorará la calidad de vida de las personas activas y amantes de la actividad física, cualquiera sea su objetivo específico, nivel de entrenamiento, limitaciones, o situación particular. Por lo tanto, en este Proceeding, queremos presentar una selección de charlas acerca de diferentes temas, para que una vez más junto a los coordinadores de cada área, los asistentes puedan enriquecerse de herramientas para lograr la aplicación del conocimiento científico..

Toda la Información: <http://www.sobreentrenamiento.com/?b=PS2&t=Calendar>

14 DE JULIO

Curso a Distancia de Rehabilitación Pulmonar

Primera Edición

Las enfermedades pulmonares, junto a las cardiovasculares y metabólicas ocupan un lugar preponderante en el marco de la salud pública, día a día se incrementa la demanda de profesionales especializados en esta materia, siendo además el entrenamiento físico una de las herramientas terapéuticas que mejor relación costo-beneficio ofrecen.

Por ello y sin perder de vista que el proceso de Rehabilitación Pulmonar es posible gracias a la concurrencia de distintas profesiones y profesionales que trabajan en equipo interdisciplinario, hemos diseñado este curso haciendo hincapié en uno de los pilares de la Rehabilitación Pulmonar, el Entrenamiento Físico Especializado. Y recomendando la realización de los cursos de Rehabilitación Cardiovascular y Metabólica para tener una capacitación acabada y suficiente para responder a la demanda laboral en esta área.

Temario:

- Respuesta del sistema respiratorio al ejercicio
- Respuesta del sistema respiratorio al entrenamiento
- Test de esfuerzo
- Planes de entrenamiento

Patologías:

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica
- Enfermedad Pulmonar Restrictiva Crónica
- Asma
- Fibrosis Quística
- Trasplante de pulmones y trasplante de corazón y pulmones

Toda la Información: <http://www.sobreentrenamiento.com/?b=RP1&t=Calendar>.

AGOSTO

11 DE AGOSTO

Curso de Entrenamiento para la Estética Corporal

Segunda Edición

Este curso tiene la intención de brindar las herramientas necesarias para poder construir un plan completo de trabajo, tanto en lo físico como en lo nutricional, con el fin de modificar la estética corporal del cliente.

El requerimiento principal del cliente que se acerca al gimnasio, es poder lograr una modificación de su estética corporal. Es necesario para ello, contar con los conocimientos básicos sobre lo referente al entrenamiento y la alimentación para lograr dicho fin, ya sea para aumentar el peso corporal (aumentando la masa muscular), o para disminuirlo (reduciendo el tejido adiposo).

Las frases clásicas de los clientes son: "quiero bajar de peso y tonificar..... o quiero hipertrofiar y definir los músculos"; esto no se lograría sin una combinación adecuada de trabajo físico y dieta, es por ello que este curso tiene la particularidad de incluir, aspectos básicos relacionados a la nutrición y suplementación, con objetivos de mejora de la estética corporal.

Si bien esta propuesta académica no tiene la intención de brindar un curso de cocina, por lo cual no son simples recetas, se le brindará al alumnado una serie de propuestas y recomendaciones, aplicando estrategias nutricionales y de actividades físicas, que puedan lograr el objetivo buscado por el cliente.

Toda la Información: En breve.

11 DE AGOSTO

Curso a Distancia de Rehabilitación Cardiovascular

Décimo Primera Edición

En cada nueva edición de nuestro curso nos preguntamos ¿qué busca un profesional de la salud que se interesa por nuestra propuesta académica?, ¿será conocer cuáles son los antecedentes de la rehabilitación cardiovascular?, ¿cómo debe estar integrado un buen equipo de trabajo?, ¿cuáles son las técnicas más adecuadas para aplicar en este tipo de entrenamiento?, ¿cuáles son los protocolos?, ¿cómo administrar un entrenamiento particular para cada paciente con distintas enfermedades?. Si estos son los interrogantes que le interesa resolver, entonces lo invitamos a tomar el curso, estas preguntas serán satisfechas en su totalidad. Es nuestro objetivo llegar a lo más operativo de la rehabilitación cardiovascular, mediante Material de estudio, Foros de discusión, Mesa de ayuda, Trabajos prácticos, Evaluaciones parciales, Evaluación final, y en esta edición por primera vez **VIDEOCHATS DE SESIONES DE REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR EN VIVO** (Se podrán visualizar semanalmente sesiones de entrenamiento de "pacientes reales y en vivo" en un centro de rehabilitación cardiovascular, durante las cuales – los alumnos - podrán realizar todas las preguntas que deseen a los profesores a cargo). Si bien, los efectos beneficiosos del ejercicio físico sistemático sobre el organismo humano son conocidos ya desde 3.000 a.c. ni estos antecedentes históricos, ni los avances de la ciencia, han revertido la tendencia en la derivación de pacientes a rehabilitación cardiovascular, por ejemplo, sólo el 20% de las personas que han sufrido un infarto agudo de miocardio efectivamente ingresan en un programa de rehabilitación. Consideramos que una de las principales causas de esto, es la falta de capacitación de quienes deben ser promotores, ejecutores y supervisores de este proceso. Justamente es ésta la razón de ser de nuestro curso, es decir, nuestra meta es generar un espacio de formación para quienes desde su posición en el ámbito de la salud, promocionen, ejecuten y sea capaces de supervisar programas de rehabilitación cardiovascular, ¿cómo lo

haremos?, brindando las herramientas necesarias y adecuadas para que cada alumno pueda responder a todas las preguntas que nos hicimos al comenzar esta presentación.

Toda la Información: En breve.

SEPTIEMBRE

17 DE SETIEMBRE

Curso de Gimnasia Especial y Correctiva

Primera Edición

Toda la Información: En breve.

17 DE SETIEMBRE

Curso de Prevención y Rehabilitación de Lesiones en el Fútbol

Primera Edición

Toda la Información: En breve.

17 DE SETIEMBRE

Simposio Virtual e Internacional de Tenis

Primera Edición

El éxito en el tenis de alta competición requiere una alta habilidad a nivel técnico-táctico (Smekal y col., 2001; Vergauwen y col., 1998). Además, para alcanzar un alto nivel de rendimiento (ej., llegar a tener una clasificación internacional), los jugadores de tenis necesitan poseer unos atributos fisiológicos específicos como son una buena condición física aeróbica y anaeróbica, fuerza muscular o potencia (König y col., 2001; Müller y col., 2000). El conocimiento de los perfiles de la competición y las respuestas fisiológicas asociadas al tenis de competición son, por lo tanto, esenciales para el diseño de programas de entrenamiento efectivos en un deporte tan complejo como el tenis. Las ciencias del deporte representan en los últimos años un apoyo fundamental en los procesos de entrenamiento, testado y monitorización del deportista. Cada vez más entrenadores de tenis y personal de apoyo (médicos, preparadores físicos y fisioterapeutas) se rodean de nuevas tecnologías y se apoyan en el uso de herramientas que les puedan ayudar a optimizar el rendimiento y reducir la probabilidad de lesión (Kovacs, 2008). Además, siendo el tenis un deporte que se practica a nivel competitivo desde edades muy tempranas, el entrenador debe tener un conocimiento profundo del tenis, incluyendo los posibles riesgos de la práctica del mismo, así como tener en cuenta la etapa de desarrollo y crecimiento del tenista y preocuparse de las lesiones por sobrecarga y sobreentrenamiento (ITF, 2006). El objetivo de este simposio será el de realizar una aproximación multidisciplinar al tenis de competición, con el objetivo de intentar proporcionar herramientas metodológicas básicas, relacionadas con la fisiología específica y en entrenamiento, a los profesionales del mundo del tenis.

Toda la Información: En breve.

OCTUBRE

13 DE OCTUBRE

Curso de Entrenamiento de la Fuerza

Primera Edición

Toda la Información: En breve.

NOVIEMBRE

10 DE NOVIEMBRE

Simposio de Deportes Acíclicos

Primera Edición

Toda la Información: En breve.

DICIEMBRE

15 DE DICIEMBRE

Jornadas de Actualización en Ciencias del Ejercicio

Quinta Edición

Toda la Información: En breve.

Esta propuesta académica está actualizada el 02/07/2010. Para ver la información más reciente, visite la página:
WWW.SOBREENTRENAMIENTO.COM/PA