



Calendario Académico 2009 del Grupo Sobre Entrenamiento

Propuesta Académica actualizada al 04/11/2009, 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

SEPTIEMBRE

16 DE SEPTIEMBRE

Taller Teórico de Metodología y Planificación del Entrenamiento de la Fuerza

Primera Edición

El entrenamiento con sobrecarga, o el entrenamiento de la fuerza, es uno de los tipos de entrenamiento más estudiados en la literatura científica y cuya popularidad se ha incrementado enormemente desde hace varias décadas. La fuerza es una de las cualidades motoras fundamentales del hombre y es un componente esencial para el rendimiento de cualquier ser humano por lo que su desarrollo formal no puede ser olvidado durante el diseño de programas de entrenamiento para mejorar la aptitud física o el rendimiento deportivo. El Grupo Sobre Entrenamiento presenta la primera edición del Taller Práctico sobre Metodología y Planificación del Entrenamiento de la Fuerza 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=TF1&t=Calendar>

23 DE SEPTIEMBRE

Simposio Virtual de Entrenamiento de la Fuerza

Primera Edición

La fuerza muscular en sus diversas manifestaciones posee un rol clave en el incremento del rendimiento físico en la vasta mayoría de los deportes, además esta capacidad también posee una importancia vital para disminuir el riesgo de lesiones asociado con la práctica deportiva. En este simposio virtual contamos con el aporte de conferencistas de elevada jerarquía en el campo del entrenamiento de la fuerza. Las conferencias presentadas se basan en tópicos de discusión actuales, con elevado rigor científico y claridad conceptual. El objeto es el de aportar herramientas para la resolución de problemas en el ámbito práctico del entrenamiento de la fuerza para cualquier propósito.

Toda la Información: <http://www.sobreentrenamiento.com?b=EF1&t=Calendar>

23 DE SEPTIEMBRE

Curso a Distancia de Rehabilitación Cardiovascular

Novena 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: <http://www.sobreentrenamiento.com?b=RC9&t=Calendar>

OCTUBRE

14 DE OCTUBRE

Curso a Distancia de Entrenamiento Físico en Deportes de Conjunto

Séptima Edición

Históricamente los métodos de preparación física desarrollados por las ciencias del entrenamiento deportivo se han basado en deportes cerrados como el atletismo, natación, y ciclismo entre otros. Como consecuencia de ello, los preparadores físicos que desempeñan su trabajo en deportes de equipo han transferido y/o adaptado estos métodos de entrenamiento hacia los deportes de conjunto. Debido a esta falta de especificidad, presentamos junto a un grupo de docentes de elevada trayectoria y jerarquía internacional, el Curso a Distancia de Entrenamiento en Deportes de Conjunto.

Toda la Información: <http://www.sobreentrenamiento.com?b=DC7&t=Calendar>

14 DE OCTUBRE

Curso a Distancia de Actualización en Métodos de Entrenamiento

Tercera Edición

Ante la necesidad manifiesta de los profesionales de las ciencias del ejercicio en relación a la aplicación en la práctica profesional diaria de los hallazgos recientes de la literatura científica, desde el Grupo Sobre Entrenamiento se presenta el Curso a Distancia de Actualización en Métodos de Entrenamiento; curso en el cual se discutirán predominantemente aspectos prácticos y aplicados en la prescripción de ejercicio físico para diferentes poblaciones.

Las características de los docentes y la organización de contenidos temáticos de este curso, proveerán al alumno de herramientas basadas en la literatura científica, pero que surgen únicamente de los problemas encontrados en la práctica diaria. De esta manera, y con la ayuda de la tecnología de avanzada en educación a distancia, se compartirá en este curso una experiencia inigualable entre docentes, alumnos, y otros colegas.

Se presentarán y se discutirán los últimos hallazgos científicos. Pero por sobre todas las cosas, se compartirá mucha experiencia y oficio profesional.

Toda la Información: <http://www.sobreentrenamiento.com?b=ME3&t=Calendar>

14 DE OCTUBRE

Curso a Distancia de Prevención y Rehabilitación de Lesiones - Nivel I

Sexta Edición

La continua formación profesional en áreas específicas, para solucionar las necesidades que presenta el medio, se considera la piedra fundamental para la mejora en el quehacer de todo tipo de profesionales.

A partir de esto, este curso tiene como principal objetivo brindar herramientas válidas para la resolución de necesidades, problemáticas y procedimientos que se plantean y presentan en la práctica cotidiana relacionados con la prevención y recuperación de lesiones, de los Profesores en Educación Física en el ámbito formal y no formal principalmente. Como también en Técnicos Superiores en Actividad Física, Entrenadores Personales, Instructores Deportivos y Preparadores Físicos en el ámbito no formal. Las necesidades también son comunes en Fisioterapeutas y Kinesiólogos y Médicos relacionados con la actividad deportiva y preventiva.

Teniendo en cuenta lo anterior, es que se propone un Curso con orientación a los Procesos de Prevención y Rehabilitación de lesiones en deportistas y no deportistas en general, que necesariamente abarca conceptos relacionados al entrenamiento físico general, donde se busca profundizar los procesos de desarrollo y mantenimiento de las diversas capacidades físicas en individuos de distintas edades cronológicas y madurativas, comprendiendo así pre-púberes, púberes, adultos jóvenes, adultos y adultos mayores.

Así es que se podrán aplicar procesos de entrenamiento con objetivos de prevención o bien de recuperación de dolencias, dentro del ámbito no formal principalmente, aunque esto no impide llevar a cabo procesos importantes desde lo formal (escuelas y colegios), pero reconociendo que desde lo no formal es desde donde las propuestas de progresiones de trabajo de capacidades físicas pueden seguirse de mejor manera teniendo mayor probabilidad de éxito en ellas, debido principalmente al tiempo y a la periodicidad de su implementación.

Por otro lado, y teniendo en cuenta el gran alcance de la propuesta es que también se desarrollarán conceptos relacionados a la nutrición y nutrición deportiva, al análisis de movimiento, a la fisiología aplicada al ejercicio, a la evaluación y a la medicina deportiva en cuanto a procesos preventivos y de rehabilitación de lesiones. De Esta forma, el curso brinda la posibilidad de obtener una formación específica en el área de la Prevención y Rehabilitación de Lesiones, ofreciéndole al profesional de la actividad física un amplio bagaje de conceptos y procedimientos para hacer su práctica más eficaz.

El perfil del egresado estará caracterizado por un profesional con conocimientos importantes principalmente en el área de prevención y rehabilitación de lesiones, pero también áreas de entrenamiento de capacidades físicas, fisiología del ejercicio, evaluación del ejercicio, análisis de movimiento, nutrición deportiva.

De esta manera podrá desempeñarse de la mejor manera posible en su ámbito, reduciendo el margen de error, optimizando su práctica, respetando procesos de adaptación, interviniendo en la prevención y en la recuperación de lesiones si las hubiere, tanto en lo no formal como en lo formal.

Por lo tanto, el egresado obtendrá una formación específica en procesos de prevención y rehabilitación de lesiones, como también en entrenamiento de las capacidades físicas; desde varios campos de acción como lo son el específico, el de la nutrición y el de la psicología, que le permite tener mayor cantidad y profundidad de conocimientos que los obtenidos con anterioridad en su formación de base.

Toda la Información: <http://www.sobreentrenamiento.com?b=RL6&t=Calendar>

NOVIEMBRE

16 DE NOVIEMBRE

GIDECAF (Grupo Internacional de Estudio en Ciencias de la Actividad Física)

Toda la Información: <http://www.sobreentrenamiento.com?b=GE1&t=Calendar>

25 DE NOVIEMBRE

Simposio Virtual de Ciencias Aplicadas a la Prevención y Rehabilitación de Lesiones en Deportes de Situación

Segunda Edición

La prevención y rehabilitación de lesiones en el deporte ha evolucionado en los últimos años al mismo tiempo que los avances científicos y tecnológicos en las ciencias aplicadas a la salud. Las nuevas tendencias exigen actualmente una profundización y especialización en esta temática para poder dar solución a las necesidades que se presentan en los escenarios profesionales actuales. A partir de esto, el Simposio Virtual e Internacional de Ciencias Aplicadas a la Prevención y Rehabilitación de Lesiones en Deportes de Situación tiene como principal objetivo brindar herramientas específicas y actualizadas en relación a dos ejes principales: (1) Prevención de lesiones en los distintos deportes de situación, con énfasis en Fútbol, Básquet, Tenis y Hockey; y (2) Rehabilitación de lesiones frecuentes en nuestro medio.

En este evento de capacitación intensiva y a distancia, se tendrá acceso a información reciente e importante en estos focos de discusión actuales, con la ya reconocida calidad técnica y científica del Grupo Sobre Entrenamiento, presentada y discutida por profesionales reconocidos en todo el mundo, y en un ambiente académico de discusión, crítica, intercambio, y crecimiento.

Toda la Información: <http://www.sobreentrenamiento.com?b=SP2&t=Calendar>

25 DE NOVIEMBRE

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

Primera 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=TA1&t=Calendar>

DICIEMBRE

9 DE DICIEMBRE

Jornadas de Actualización en Fisiología del Entrenamiento

Cuarta Edición

Jornadas de Actualización dirigidas por Profesionales del Grupo Sobre Entrenamiento, en donde se brindará la información más actualizada en los temas más interesantes del momento, llevando al asistente a mejorar su intervención en el campo del entrenamiento deportivo, el entrenamiento para la salud y el fitness, y a incrementar significativamente sus herramientas a la hora de tomar decisiones en la prescripción del ejercicio para cualquier propósito.

Toda la Información: <http://www.sobreentrenamiento.com?b=JA4&t=Calendar>

16 DE DICIEMBRE

Simposio Virtual e Internacional de Actividad Física y Salud

Segunda Edición

En las últimas décadas se ha potenciado el crecimiento de enfermedades tales como la Diabetes, Hipertensión y Obesidad, entre otras. A este crecimiento, se suma la reducción en la cantidad de actividad física que el hombre se encuentra desarrollando.

El ejercicio programado y sistematizado, puede en muchas ocasiones, brindar una herramienta concreta para la reducción en el número de factores de riesgo que tienen incidencia sobre el desarrollo de una dada patología.

En este simposio, un grupo de excelentes conferencistas, abordarán temáticas asociadas a la prescripción del ejercicio en casos patológicos especiales, así como para la prevención en el desarrollo de las mismas.

El objetivo del simposio es brindar conocimiento acerca de la importancia en la intervención actividad física como parte integral del tratamiento de ciertas patologías y en su profilaxis, así como proveer las bases para la prescripción del ejercicio en tales casos.

El desarrollo del simposio se encuentra basado en las siguientes áreas de análisis: Ejercicio y Síndrome Metabólico. Ejercicio aeróbico y de Sobrecarga en la Diabetes de Tipo II. Prescripción del Ejercicio en Pacientes con Enfermedades Cardiovasculares. Actividad Física en la Prevención y Tratamiento de la Obesidad.

Toda la Información: En Breve.

Esta propuesta académica está actualizada el 04/11/2009. Para ver la información más reciente, visite la página:

WWW.SOBREENTRENAMIENTO.COM/PA