

Curso de Entrenamiento por Potencia en Deportes de Carrera.

100% online

Innovador

Rendimiento Deportivo

Control de la Técnica

Docentes-Entrenadores Expertos

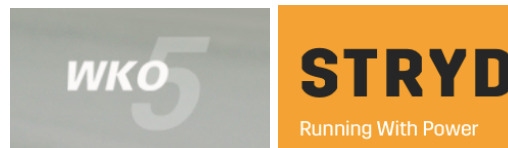


Organiza:

COMPARTIR TU RETO



Colabora:



Llega la posibilidad de individualizar el entrenamiento.

Identificando el perfil fisiológico de cada atleta con el modelo de curva de potencia.

Aprende cómo se compara con otros tipos de atletas, analiza sus fortalezas y limitaciones

Detecta las diferentes vías metabólicas utilizadas en entrenamientos y competiciones.

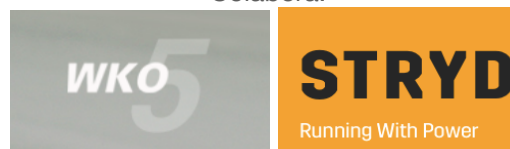
Mejores resultados en menos tiempo con zonas de entrenamiento personalizadas e intervalos optimizados y adaptados a la fisiología de cada atleta.

Organiza:

COMPARTIR TU RETO 



Colabora:



1. Descripción del Curso.

Curso y certificación:	Entrenamiento por Potencia en Deportes de Carrera.	
Nº Créditos:	2 ECTS (50 h)	Precio del curso: 430 €
Fechas de inscripción:	15-10-2020 al 14-01-2021	Pago: a través de la web de Comparte Tu Reto
Duración:	Fecha de inicio: 14/01/2021	Fecha de finalización: 12/03/2021
Docentes:	Javier Sola, Felipe G. Pinillos, Arcadi Margarit y Gema Quiroga	

Descripción

Estamos entusiasmados de poder ofrecer esta segunda edición del curso. La primera edición se completó y abrimos nueva posibilidad de cursar para l@s entrenador@s que quieren ir un paso más allá en el mundo del entrenamiento.

El entrenamiento por potencia ha llegado a la carrera. Está revolucionando el control y monitorización del entrenamiento de l@s corredor@s. Cada vez más entrenador@s utilizan las plataformas de entrenamiento junto con aplicaciones o aparatos que estiman la potencia en carrera. Presentamos este curso novedoso y de gran ayuda para la comunidad Runner. El manejo de la potencia y las plataformas de análisis "profesionaliza" el sector online que cada día crece más. Actualmente existe un gran vacío en dicho mercado ya que el enfoque habitual de la plataforma ha sido para ciclismo. Nuestra propuesta es centrarnos en l@s corredor@s.

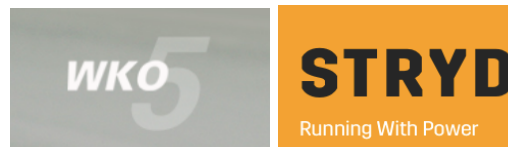
El presente curso es 100% online y lo certifica la Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA). Está especialmente diseñado para profesionales que deseen dedicarse al entrenamiento de corredor@s de resistencia: ruta, montaña, pista.

El curso consta de 20 h de formación en modo webinar (en directo) y posterior grabación (disponible hasta el 1 de julio de 2021).

Organiza:

COMPARTIR TU RETO 

Colabora:



Resumen de la información básica del curso.

1.- Material de referencia

- VÍDEOS
- WEBINARS EN DIRECTO
- PDFs preparados por el profesorado
- ENLACES de interés

2.- Requisitos para aprobar.

- A. Aprobar el cuestionario final con 20 preguntas tipo test evaluando los contenidos teóricos impartidos y la resolución de casos prácticos. La fecha será el 11 de marzo y se podrá realizar de 9:00 a 22:00. L@s estudiantes dispondrán de 60 minutos para realizar el cuestionario.
- B. Entregar el 12 de marzo un trabajo de casos prácticos.

La nota final será la media del cuestionario y de los casos prácticos.

3.- Baja en el curso.

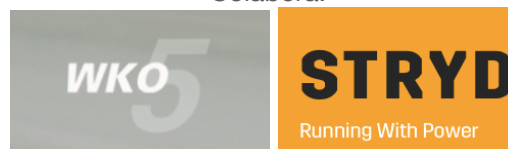
Una vez que se inicia el curso el 15 de enero de 2010, no se harán devoluciones. Hasta esa fecha, se devolverá el 100% de lo abonado.

Organiza:

COMPARTIR TU RETO 



Colabora:



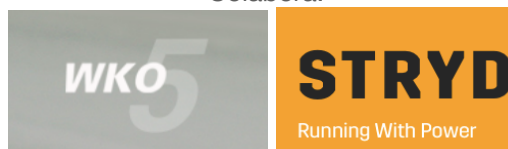
Temporización del curso			
Tema 1.	Tema 1. Introducción al entrenamiento por potencia: ciencia, plataformas, potenciómetros y apps del mercado. Sesión 1. Sesión de presentación del curso. Gema Quiroga Sesión 2. Importancia de los conceptos de estimación, fiabilidad y validez. Correcto uso de potenciómetros. Devices /Wearables. Felipe G. Pinillos	TM* (horas dedicadas por el estudiante)	
Docente	Felipe G. Pinillos y Gema Quiroga	Fecha de realización	
Actividades	WEBINAR Participación en foro	SESIÓN 1	11/01/2021 18:00 a 19:00 1h
		SESIÓN 2	12/01/2021 18:00 a 19:30 1h30min

Tema 2.	Potencia durante la carrera Sesión 3. ¿Qué es la W? ¿Cómo se calcula (variables influyentes)? ¿Cómo se comporta esta métrica? Clave: respuesta inmediata y estabilidad temporal. ¿Por qué entrenar por W? Limitaciones de FC y ritmo de carrera como herramientas de control	TM* (horas dedicadas por el estudiante)	
Docente	Felipe G. Pinillos	Fecha de realización	
Actividades	WEBINAR Participación en foro	SESIÓN 3	14/01/2021 19:00 a 20:00 1h

Organiza:

COMPARTE TU RETO 

Colabora:



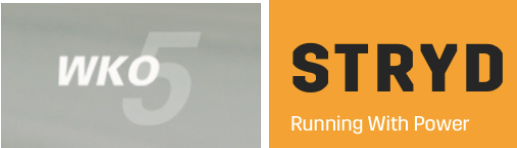
<p>Tema 3.</p>	<p>Bases fisiológicas y mecánicas del entrenamiento por potencia</p> <p>Sesión 4. Carga de entrenamiento en corredores – relación con el riesgo de lesión y la optimización del rendimiento. Componentes de la carga de entrenamiento – Potencia como carga externa. Control de la carga con vatios. Felipe G. Pinillos</p> <p>Sesión 5. Relación con variables fisiológicas y mecánicas (VT1, MLSS, VT2, VO2max) – conceptos de FTP y CP (VO2, economía de carrera, stiffness). Felipe G. Pinillos</p> <p>Sesión 6. Biomecánica de la carrera a través del análisis de los datos de potencia. Javier Sola</p>	<p>TM* (horas dedicadas por el estudiante)</p>		
<p>Docente</p>	<p>Felipe G. Pinillos y Javier Sola</p>	<p>Fecha de realización</p>		
<p>Actividades</p>	<p>WEBINAR Participación en foro</p>	<p>SESIÓN 4</p>	<p>26/01/2021 16:00 a 17:00</p>	<p>1h</p>
		<p>SESIÓN 5</p>	<p>28/01/2021 18:00 a 19:00</p>	<p>1h</p>
		<p>SESIÓN 6</p>	<p>2/02/2021 19:00 a 20:00</p>	<p>1h</p>

Organiza:

COMPARTIR TU RETO 



Colabora:



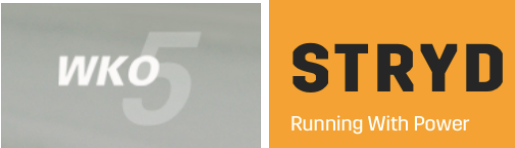
<p>Tema 4.</p>	<p>Aplicación de la potencia al entrenamientos: individualización, creación de las zonas, optimización de la carga de entrenamiento, test para establecer zonas y para predecir rendimiento en competición.</p> <p>Sesión 7. Entrenamiento por potencia en asfalto y ultra ruta. Aplicación en 10.000 m, medio maratón, maratón, ruta y triatlón. Javier Sola.</p> <p>Sesión 8. Entrenamiento por potencia en Trail Running. Aplicación desde la corta a la larga distancia. Arcadi Margarit.</p> <p>Sesión 9. Aplicación práctica y estudio/propuesta de casos. Gema Quiroga.</p>	<p>TM* (horas dedicadas por el estudiante)</p>		
<p>Docente</p>	<p>Arcadi Margarit, Javier Sola, Felipe G. Pinillos, Gema Quiroga</p>	<p>Fecha de realización</p>		
<p>Actividades</p>	<p>WEBINAR Participación en foro Presentación de casos prácticos</p>	<p>SESIÓN 7</p>	<p>4/02/2021 17:00 a 19:00</p>	<p>2h</p>
		<p>SESIÓN 8</p>	<p>09/02/2021 18:00 a 20:00</p>	<p>2h</p>
		<p>SESIÓN 9</p>	<p>11/02/2021 15:00 a 17:00</p>	<p>2h</p>

Organiza:

COMPARTIR TU RETO 



Colabora:



Tema 5.	Creación de entrenamientos por potencia, análisis, feedbacks. Análisis pre y post de competiciones con datos de potencia. Sesión 10. Análisis de entrenamientos y competiciones por potencia. Aplicación en 10.000 m, medio maratón, maratón, ruta y triatlón. Javier Sola. Sesión 11. Análisis de entrenamientos y competiciones por potencia. Aplicación Aplicaciones desde la corta a la larga distancia. Arcadi Margarit. Sesión 12. Aplicación práctica y estudio/propuesta de casos. Gema Quiroga.	TM* (horas dedicadas por el estudiante)		
Docente	Gema Quiroga, Arcadi Margarit, Javier Sola, Felipe G. Pinillos	Fecha de realización:		
Actividades	WEBINAR Participación en foro Presentación de casos prácticos	SESIÓN 10	18/02/2021 18:00 a 20:00	2h
		SESIÓN 11	23/02/2021 18:00 a 20:00	2h
		SESIÓN 12	25/02/2021 15:00 a 17:00	2h

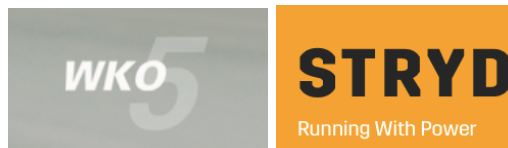
Tema 6.	Aportaciones de la tecnología y la inclusión de la potencia en el modelo de negocio del entrenador.	TM* (horas dedicadas por el estudiante)		
Docente	Gema Quiroga	Fecha de realización		
Actividades	VÍDEOS		21/01/2021 18:00	1h

Organiza:

COMPARTIR TU RETO 



Colabora:



EVALUACIÓN	Cuestionario final + trabajo práctico	TM* (horas dedicadas por el estudiante)		
		Cuestionario	A través de la plataforma Moodle	Fecha de realización:
Trabajo	Entrega a través de la plataforma Moodle	Fecha de entrega	12/03/2021	

Las fechas y horarios de los webinars son orientativos. El calendario puede sufrir modificaciones. En caso de cambios, se notificarán con antelación.

COLABORACIÓN DE TRAINING PEAKS CON EL 20% DESCUENTO EN LA ADQUISICIÓN DEL SOFTWARE WKO5

COLABORACIÓN DE STRYD A TRAVÉS DE VIC SPORT SAFER CON EL 17% DE DESCUENTO EN LA ADQUISICIÓN DEL POTENCIÓMETRO

CRITERIOS PARA APROBAR EL CURSO

1. El estudiante obtendrá una calificación final del curso numérica del 1 al 10. Siendo del 1 al 4,99 una calificación de SUSPENSO; del 5 al 6,99 BIEN; del 7 al 8,99 NOTABLE; del 9 al 10 SOBRESALIENTE.
2. Las calificaciones finales se publicarán por medios electrónicos (secretaría virtual).
3. Los estudiantes podrán presentarse a un máximo de dos convocatorias (ambas dentro del mismo curso escolar).
4. Cualquier estudiante que disponga o se valga de medios ilícitos en la realización del trabajo final o que se atribuya indebidamente la autoría de trabajos requeridos para la evaluación, tendrá la calificación de “suspenso” (0) y podrá asimismo ser objeto de expulsión del curso sin derecho a reclamar devolución económica ni reconocimiento de los créditos cursados y aprobados. En caso de necesitar utilizar material ajeno, contamos con la licencia CEDRO para estudiantes y profesores. Contactar

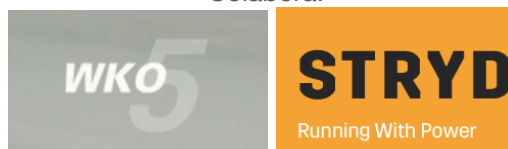
NOTA SOBRE PLAGIOS

Organiza:

COMPARTIR TU RETO 



Colabora:



Según la Real Academia Española, “plagiar” significa copiar en lo sustancial obras ajenas dándolas como propias. Dicho de otro modo, plagiar implica expresar las ideas de otra persona como si fuesen propias, sin citar la autoría de las mismas. Igualmente, la apropiación de contenido puede ser debida a una inclusión excesiva de información procedente de una misma fuente, pese a que esta haya sido citada adecuadamente. Teniendo en cuenta lo anterior, el estudiante deberá desarrollar sus conocimientos con sus propias palabras y expresiones. En ningún caso se aceptarán copias literales de párrafos, imágenes, gráficos, tablas, etc. de los materiales consultados. En caso de ser necesaria su reproducción, esta deberá contemplar las normas adecuadas para la citación académica (revisar materiales sobre Estilo APA).

Los documentos que sean presentados en las actividades académicas podrán ser sometidos a diferentes mecanismos de comprobación de la originalidad (herramientas antiplagios que detectan coincidencias de texto con otras fuentes, comparación con trabajos de otros estudiantes, comparación con información publicada en internet, etc). El profesor valorará si el trabajo presentado cuenta con los criterios de originalidad exigidos o, en su caso, se atribuye adecuadamente la información no propia a las fuentes correspondientes.

La adjudicación como propia de información que corresponde a otros autores podrá suponer el suspenso de la actividad.

Los documentos presentados en las actividades académicas podrán ser almacenados en formato papel y/o electrónico y servir de comparación con otros trabajos de terceros, a fin de proteger la originalidad de la fuente y evitar la apropiación indebida de todo o parte del trabajo del estudiante. Por tanto, podrán ser utilizados y almacenados por la Universidad, a través del sistema que estime, con el único fin de servir como fuente de comparación de cualquier otro trabajo que se presente.

NOTA SOBRE CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA

En todos los textos redactados en el marco de la asignatura (actividades, comunicaciones con el profesor, examen, etc.) el estudiante deberá observar la corrección lingüística, discursiva y ortotipográfica, así como las normas básicas de la escritura académica. Por ejemplo, no poner tildes, cometer faltas de ortografía o expresarse de manera incoherente podrá ser motivo de suspenso de la actividad o del examen final.

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL ESTUDIANTE

En el período comprendido en la semana posterior a la entrega del trabajo final se emitirá la encuesta de satisfacción de los estudiantes sobre el curso. Dicha encuesta permanecerá accesible para su realización durante al menos dos semana y será anunciada por distintos medios. El objetivo de este estudio es recoger, en las condiciones más óptimas de objetividad, la percepción de la experiencia del estudiante con el fin de identificar áreas de mejora. Se garantiza la confidencialidad de las respuestas de los usuarios a lo largo de todo el proceso, manteniendo su independencia frente a los centros que audita y evalúa, velando por la mejora y la calidad de los títulos universitarios.

Organiza:

COMPARTIR TU RETO 



Colabora:

