

3ª Edición del 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



Colaboran:



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 



Colaboran:



1. Descripción del Curso.

Curso y certificación:	Entrenamiento por Potencia en Deportes de Carrera. Nivel 1.	
Nº Créditos:	2 ECTS (50 h)	Precio del curso: 349 €
Fechas de inscripción:	20-11-2022 al 12-01-2023	Pago: a través de la web de Comparte Tu Reto
Duración:	Fecha de inicio: 14/01/2023	Fecha de finalización: 28/01/2023
Docentes:	Javier Sola, Felipe G. Pinillos, Arcadi Margarit, Jesús Avilés y coordina Gema Quiroga	

Descripción

El entrenamiento por potencia ha llegado. Está revolucionando el control y monitorización del entrenamiento de I@s corredor@s. Cada vez más entrenadores utilizan las plataformas de entrenamiento junto con aplicaciones o Devices 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 I@s corredor@s. Nos centraremos en el software de análisis WKO de TrainingPeaks.

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 12 h de formación en modo webinar (en directo) y posterior grabación (disponible hasta el 1 de septiembre de 2023).

Organiza:

COMPARTE TU RETO 

Colaboran:



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. Abierto del 28 de enero al 12 de febrero de 2023 a las 23:59. L@s estudiantes dispondrán de 60 minutos para realizar el cuestionario.
- B. Entregar y aprobar un trabajo de casos prácticos. Realizar un vídeo exponiendo los datos de un caso práctico de un corredor interpretando sus datos en WKO a través de las views, dashboards y charts vistos en el curso. Fecha límite de entrega el 19/02/2023.

La nota final será la media APTO o NO APTO

3.- Baja en el curso.

Una vez que se inicia el curso el 14 de enero de 2023, no se harán devoluciones. Hasta esa fecha (13 de enero antes de las 15.00), se devolverá el 100% de lo abonado.

Organiza:

COMPARTIR TU RETO 



Colaboran:



Temporización del curso				
Sesión 1.	1.1. Presentación del curso. Gema Quiroga. 1.2. Manejo básico de WKO. Gema Quiroga. 1.2. ¿Por qué entrenar por potencia? Felipe G. Pinillos 1.3. Potenciómetros disponibles: fiabilidad y validez de las métricas 1.4. Relación con variables fisiológicas y mecánicas (VT1, MLSS, VT2, VO2max) – conceptos de FTP y CP (VO2, economía de carrera, stiffness). Felipe G. Pinillos	Gema Quiroga <hr/> Felipe G. Pinillos		
Actividades	WEBINAR Participación en foro	Fecha de realización:	14/01/2023 10:00 a 11:00 11:15 a 14:00	4h
Sesión 2	2.1. Biomecánica de la carrera a través del análisis de los datos de potencia. 2.2. Utilización e interpretación de gráficas de WKO 2.3. Entrenamiento por potencia en ruta y triatlón. Aplicación práctica y estudio/propuesta de casos.	Javier Sola		
Actividades	WEBINAR Participación en foro	Fecha de realización:	21/01/2023 10:00 a 14:00	4h

Organiza:

COMPARTIR TU RETO 



Colaboran:



Sesión 3.	3.1. Entrenamiento por potencia en Trail Running. Aplicación desde la corta a la larga distancia. Aplicación práctica y estudio/propuesta de casos.	Arcadi Margarit		
	3.2. Creación de charts, dashboard y views en WKO.	Jesús Avilés		
Docente	Arcadi Margarit y Jesús Avilés	Fecha y horarios		
Actividades	WEBINAR Participación en foro	Fecha de realización:	28/01/2023 10:00 a 11:30 11:40 a 14:00	4h

	Evaluación	TM* (horas dedicadas por el estudiante)		
Docente	Gema Quiroga			
Actividades	Cuestionario final a través de Moodle	Fecha de realización:	Del 28/01/2023 al 12/02/2023	
	Trabajo: entrega del vídeo.	Fecha límite de entrega:	19/02/2023	

	Entrega de notas			
Virtual	A través de la plataforma Moodle	Fecha:	27/02/2023	

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

Organiza:

COMPARTIR TU RETO 



Colaboran:



CRITERIOS PARA APROBAR EL CURSO

1. El estudiante obtendrá una calificación final del curso de APTO o NO APTO.
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

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

Organiza:

COMPARTIR TU RETO 



Colaboran:



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 las semana posterior a la entrega del trabajo final se emitirá la encuesta de satisfacción de los estudiantes sobre TP Avanzado. 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 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 



Colaboran:

