

# Programa: Indicadores para la Gestión de la Carga de Entrenamiento



## PROGRAMA DEL CURSO

---

- ☰ **Objetivos**
- ☰ **Competencias**
- ☰ **Criterios de participación y aprobación**

## TEMARIO

---

- ☰ **Módulos**

# Objetivos

---

El planteo de objetivos permite que tenga una idea acabada de lo que se pretende que alcance al finalizar el proceso de enseñanza y aprendizaje de este curso. Pero el propósito es más fuerte aún: indicamos lo que debe lograr para que estos conocimientos aporten a los objetivos de su formación.

Para alcanzar estos objetivos, debe completar el proceso propuesto en el recorrido de las diferentes etapas del curso que se le presenta.

Entonces, si trabaja de la manera indicada, estará en condiciones de alcanzar los siguientes objetivos:

## Objetivo general

---

Comprender a través de los diferentes indicadores de carga, los factores de mayor importancia que permitirán a partir de su aplicación, obtener un óptimo estado de forma de los deportistas, protegiéndolos de posibles lesiones.

## Objetivos específicos

- Conocer a partir de las últimas actualizaciones científicas los procedimientos adecuados para una correcta recolección de datos y posterior interpretación de los mismos durante las semanas de entrenamiento.
- Comprender las relaciones y diferencias existentes entre los distintos métodos de ratio de carga para una precisa elaboración del proceso de entrenamiento del deportista.
- Brindar herramientas relacionadas a los ratios de carga y riesgo de lesión que permitan una adecuada toma de decisión a partir de las limitaciones y facilidades que de estos se desprende.
- Dotar mediante los diferentes instrumentos de carga de entrenamiento un apropiado desarrollo de datos que permitan la optimización del deportista, alejándolo de posibles escenarios lesivos.

**CONTINUAR**

# Competencias

---

Las competencias que esperamos usted desarrolle con el recorrido de este curso son:

## Competencias genéricas

- 1** Trabajo en equipo y colaborativo: capacidad de integrarse con sus compañeros para lograr los objetivos compartidos y la sinergia de un grupo de alta performance.
- 2** Capacidad de análisis/reflexión: capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos.
- 3** Creatividad/ soluciones innovadoras basadas en el conocimiento: capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal.

## Competencia específica

---

Capacidad de gestionar y aplicar la información de los diferentes datos recogidos acerca del ratio carga aguda y carga crónica durante los procesos de entrenamiento y competición disminuyendo así el riesgo de lesión.

CONTINUAR

# Criterios de participación y aprobación

---

## Criterios de participación

Durante el mes de cursado, se espera que el alumno:

- Recorra los contenidos multimediales de cada uno de los módulos que integran el curso.
- Realice las actividades propuestas, sean grupales o individuales.
- Realice la actividad final.

## Criterios de aprobación

Para la aprobación del curso se requiere que el alumno realice las (4) actividades propuestas en el curso y apruebe el trabajo práctico final.

El alumno deberá obtener un puntaje final del 70% o más. Esta nota resultará del promedio entre las actividades y el examen final.

**CONTINUAR**

# Módulos

---

**Módulo Introdutorio**

**Módulo 1. Cambios semanales**

**Módulo 2. Ratio de carga aguda:crónica: concepto y procedimiento de cálculo**

**Módulo 3. Ratio de carga aguda:crónica: aplicaciones y limitaciones**

**Módulo 4. Moderadores y mediadores de la carga de entrenamiento**

**CONTINUAR**