



## “MONITORIZACIÓN DE LA CARGA EN EL DEPORTISTA

- En busca del atleta irrompible -

**DISERTANTE: Tim Gabbett, PhD**

**PROGRAMA:**

**DIA 1**

---

**9-11** *El mejor abordaje práctico de la monitorización de la carga: la carga no es el problema, es la carga para la que estás preparado...*

- Acute:Chronic Workload
- Toma de decisión de vuelta al deporte
- Retomar el entrenamiento luego de un receso

**11-12.30** *Sesión práctica 1*  
Monitorización de la carga de entrenamiento

**12.30-13.30** *Manejo de las cargas de entrenamiento para la prevención de lesiones y el rendimiento: Deberíamos entrenar más fuerte y más conscientemente?*

- Relación entre carga de entrenamiento y lesiones
- Maximización del rendimiento y reducción del riesgo de lesión
- GPS, RPE y cuestionarios de bienestar

**14.30-17** *Para qué entrenamos?*

- Demandas físicas de la competencia
- Los peores escenarios posibles

## DIA 2

---

### 9-11.30 **Cómo son los mejores programas de desarrollo?**

- *Adquisición de la habilidad*
- *Tomando decisiones*

### 11.30-13.30 **Demandas físicas de los deportes en equipo**

- *Desplazamientos de alta velocidad*
- *Situaciones de contacto*
- *Entrenando la habilidad RHIE*
- *Pacing*

### 14.30-15.30 **Desarrollando atletas fuertes**

- *El valor de una buena pretemporada*
- *La velocidad "mata"?*
- *Factores que protegen contra los "picos" en la carga de entrenamiento*

### 15.30-17 **Sesiones prácticas 2 y 3**

- *Realizando un Test de Sprint Repetido*
- *Realizando un Test de Máxima Velocidad Aeróbica*
- *HIIT: Entrenamiento intervalado de alta intensidad*

**LUGAR DE REALIZACION: KINÉ, Av Cordoba 5779 1ro A (Bs As, Argentina)**

**FECHA DE REALIZACION: 24 y 25 de agosto de 2019**

**FORMA DE INSCRIPCION: via e-mail a [cursos@kinedyf.com.ar](mailto:cursos@kinedyf.com.ar)**

**Debera enviar en el mail, su nombre completo, telefono, y nro de CUIT para cuando tenga que realizar La transferencia**

**Una vez completado el cupo máximo, se confeccionará una lista de espera. En caso de cancelación del algún pre-inscripto dentro del cupo máximo o de no efectivizar la reserva dentro**

del plazo requerido por la entidad organizadora, se le otorgará dicho cupo a aquellos en espera, respetando el orden de inscripción.

**COSTO:** us\$350 (trescientos cincuenta) + reserva de \$1000 (mil pesos)

**Este valor no incluye IVA.**

(Esto incluye asistencia al curso y manual de estudio)

**FORMA DE PAGO:** el pago del curso se dividirá en

1er pago (en concepto de reserva) será de \$ 1000(mil pesos). Se podrá realizar de 2 maneras:

- Personalmente en: \* Av. Cordoba 5779 1ro a - Palermo -Cap. Fed. (Lunes a Viernes, de 8:00-12:00hs y de 16 a 20hs).
- Depósito bancario en pesos, (por cajero o transferencia bancaria). La información de la cuenta se otorgara una vez realizada la pre-inscripcion por mail

Una vez efectivizado el depósito del dinero, los asistentes deberán enviar la boleta de depósito a [cursos@kinedyf.com.ar](mailto:cursos@kinedyf.com.ar) sin excepcion.

**IMPORTANTE:** Dicho pago deberá realizarse *dentro de las 2 semanas de solicitada la vacante*, SIN EXCEPCIÓN., Una vez pasada dicha fecha, **no se aceptará reclamo alguno por la pérdida del cupo.**

**2do pago:** us\$ 350 (trescientos dolares) el día de inicio del curso, en efectivo UNICAMENTE (no por deposito ni transferencia). Puede abonarse en pesos cotización del día.

Se le notificará a cada participante el horario al que deberá acudir el 1er día del curso, entre las 8:30hs y las 9:00hs para realizar el pago

**IMPORTANTE:** El pago de reserva es un compromiso de asistencia. Es por eso que aquellas personas que por algún motivo u otro no puedan asistir al curso, **no podrán exigir la devolución de la misma.** Es por esto, que aconsejamos estar seguros antes de realizar el mismo. **A su vez les recordamos, que el primer pago de reserva, solo debe depositarse el monto solicitado. NO depositen la totalidad del curso por transferencia bancaria (solamente el pago de reserva).**

Cualquier duda, comuniquense a nuestro mail de contacto

CONTACTO: [cursos@kinedyf.com.ar](mailto:cursos@kinedyf.com.ar)