

1. Descripción del Curso de Training Peaks Avanzado.

Curso y certificación:	Training Peaks Avanzado	
Nº Créditos:	2 ECTS (40 h)	Precio del curso: 450 €
Fechas de inscripción:	02-01-2020 al 20-03-2020	Ingreso en cuenta: ES23 2038 2447 6760 0080 3744 (concepto Training Peaks Avanzado)
Duración:	Fecha de inicio: 26/03/2020	Fecha de finalización: 12/10/2020
Profesora:	Gema Quiroga Folgueira	

Descripción

En esta edición incorporamos la posibilidad de obtener una certificación universitaria en el manejo de la plataforma de entrenamiento **TRAINING PEAKS AVANZADO (TPA)**. Para ello, los estudiantes realizarán 2 ECTS. Esta certificación universitaria no ha de confundirse con la certificación propia de Training Peaks University. La ventaja de realizarlo junto con el curso de experto es que se valorarán como créditos y horas universitarias computables para oposiciones y concursos. No está incluido en el precio del curso.

Parte de los contenidos del curso de experto computarán como contenidos y horas del curso de TPA.

"TrainingPeaks es una plataforma de software en línea y móvil que le proporciona las herramientas de planificación, análisis, y comunicación necesarias para entrenar a sus atletas en cualquier parte del mundo. Ya sea que esté comenzando a ayudar a algunos amigos con consejos de capacitación o a dirigir un negocio de coaching a tiempo completo con varios entrenadores asistentes, TrainingPeaks puede ayudarlo a ahorrar tiempo y ser un mejor entrenador."

¿Cómo se computarán las horas dedicadas a TP durante el curso de experto?

- 12/14 h de webinars y vídeos formativos (propios del curso de experto + específicos).
- 16 h de trabajo del estudiante sobre la temática del webinar o vídeo
- 10 h de trabajo final.



comparte tu reto 



Resumen de la información básica del curso.

1.- Material de referencia

- VÍDEOS
- WEBINARS EN DIRECTO
- PDFs preparados por el profesorado
- ENLACES a post de Training Peaks

2.- Requisitos para aprobar.

- A. Mostrar una planificación anual preparada para un@ corredor@ de montaña en base a competiciones A, B y C.
- B. Preparar 2 meses de entrenamientos realizados con el constructor de entrenamiento y con las directrices de los contenidos de métodos de resistencia vistos en el curso. Sólo los entrenamientos de carrera + entrenamientos cruzados.
- C. Análisis y feedback de datos de los entrenamientos subidos por l@s corredor@s durante 2 semanas.
- D. Análisis y feedbacks de una competición ya sea A, B o C (sólo una).

3.- Fechas de entrega y calificación del trabajo final

La tarea de evaluación final estará abierta del 6 al 26 de septiembre.
Periodo de recuperación del trabajo del 5 al 12 de octubre.

4.- Baja en el curso.

Una vez que se inicia el curso el 26 de marzo, no se harán devoluciones. Hasta el 25 de marzo, se devolverá el 100% de lo abonado.

Temporización del curso

Unidad 1.	Configuración de cuenta, gestión de clientes, introducción a métricas: Configuración de la cuenta como entrenador Gestión de atletas: altas/bajas y configuración de perfiles Terminología específica Métricas individuales de los corredores	TM* (horas dedicadas por el estudiante)		
Docente	Gema Quiroga	3 horas		
Actividades	WEBINAR Participación en foro	Fecha de realización:	26/03/2020 16:00 a 17:15	1h 15 min

Unidad 2.	Planificación de entrenamientos. Cómo construir entrenamientos estructurados Inclusión de IF, TSS y desnivel +/- como medidores de intensidad Establecimiento de zonas de entrenamiento: por pulsaciones, vatios, ritmo y PE	TM* (horas dedicadas por el estudiante)		
Docente	Gema Quiroga	5 horas		
Actividades	WEBINAR Participación en foro	Fecha de realización:	15/04/2020 11:00 a 12:30	1h 30 min

Unidad 3.	Creación de bibliotecas: Organización Terminología útil	TM* (horas dedicadas por el estudiante)		
Docente	Gema Quiroga	2 horas		
Actividades	VÍDEO O WEBINAR Participación en foro	Fecha de realización:	28/04/2020 16:00 a 17:00	1h 00 min

Unidad 4.	Análisis y feedbacks de los entrenamientos realizados. Datos específicos: gráficos de vatios/pulso/ritmo y desnivel. Análisis de datos de técnica de carrera y de caminar. Estado de fatiga/descanso para ajustar cargas futuras. Análisis específico de los entrenamientos en montaña (CaCos). Feedbacks corred@r y entrenad@r	TM* (horas dedicadas por el estudiante)		
Docente	Gema Quiroga	8 horas		
Actividades	VÍDEOS Y WEBINAR Participación en foro Presentación de casos prácticos	Fecha de realización:	13/05/2020 11:00 a 12:15 28/05/2020 16:00 a 17:15	2h 30min

Unidad 5.	Introducción al manejo de las métricas avanzadas en entrenamientos cruzados. Caminar, Bici, esquí, natación, otros.	TM* (horas dedicadas por el estudiante)		
Docente	Gema Quiroga	3 horas		
Actividades	VÍDEOS Y WEBINAR Participación en foro Presentación de casos prácticos	Fecha de realización:	10/06/2020 11:00 a 12:00	1h 00 min

Unidad 6.	Creación del Plan de Entrenamiento Anual Por horas/por TSS/ por CTL Propuesta para trail running	TM* (horas dedicadas por el estudiante)		
Docente	Gema Quiroga	4 horas		
Actividades	VÍDEOS O WEBINAR Participación en foro Presentación de casos prácticos	Fecha de realización:	25/06/2020 16:00 a 17:15	1h 15 min

Unidad 7.	Carga crónica y aguda. Interpretación de gráficas. Tratamiento específico aplicado al trail running	TM* (horas dedicadas por el estudiante)		
Docente	Gema Quiroga	4 horas		
Actividades	VÍDEOS Y WEBINAR Participación en foro Presentación de casos prácticos	Fecha de realización	08/07/2020 11:00 a 12:30	1h 30

Unidad 8.	Análisis y feedbacks de las competiciones. Datos específicos: gráficos de vatios/pulso/ritmo y desnivel. Análisis de datos de técnica de carrera y de caminar Estado de fatiga/descanso para elegir o estructurar la carga preparatoria para competiciones futuras.. Feedback corred@ y entrenador@	TM* (horas dedicadas por el estudiante)		
Docente	Gema Quiroga	5 horas		
Actividades	VÍDEOS Y WEBINAR Participación en foro Presentación de casos prácticos	Fecha de realización	24/07/2020 16:00 a 17:15 03/09/2020 16:00 a 17:15	2h 30

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

Diferentes opciones según interese al entrenad@r o corred@r

- Entrenadores/corredor@s que sólo quieren una cuenta propia activa para practicar durante el curso: 20% de descuento en TrainingPeaks Premium Athlete Edition durante todo el tiempo en el que la cuenta esté activa (durante el curso y más si deciden continuar utilizándola).
- Entrenadores/corredor@s que no actualmente no utilizan TP y quieren darse de alta con cuenta de entrenador: interesados en COACH UNLIMITED Licencia gratis (normalmente cuesta \$99) y 20% de descuento de TrainingPeaks Coach Unlimited Business Edition (\$49/mes) durante todo el tiempo en el que la cuenta esté activa (durante todo el curso + todo el tiempo posterior que creas oportuno).
- Entrenadores/corredor@s que ya tienen COACH UNLIMITED: 20% de descuento de TrainingPeaks Coach Unlimited Business Edition (\$49/mes) durante todo el tiempo en el que la cuenta esté activa (durante todo el curso + todo el tiempo posterior que creas oportuno).

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

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.



comparte tu reto 



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 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 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.



comparte tu reto 



