



Curso Avanzado de Entrenamiento en Maratón, medio Maratón y Trail Running



<https://g-se.com/es/formacion/curso-avanzado-entrenamiento-maraton-medio-marat...>





Curso Avanzado de Entrenamiento en Maratón, medio Maratón y Trail Running

Sobre el Curso



Instituto Deporte y Vida

Bienvenidos al Curso Avanzado en Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running, una formación única diseñada para aquellos profesionales del atletismo que buscan profundizar en el conocimiento y la práctica del entrenamiento. Este curso ofrece una formación integral que combina teoría y práctica, dotando a los participantes de las herramientas necesarias para optimizar el rendimiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running

Dr. Juan del Campo Vecino (Entrenador de atletas olímpicos de Maratón en JJOO Paris 2024); **Dr. Nacho Martínez**, (entrenador de corredores de ruta y trail running); **Arcadi Magarit** (entrenador de corredores de ruta y trail running); **Josep Codinach** (Team Caja Rural) y **Archit Navandar** (experto en Biomecánica Deportiva) forman parte del claustro de este curso .

La metodología del curso será mediante clases grabadas y clases en vivo que permitirán **interacción en vivo con los docentes**. Las clases quedan grabadas en la plataforma durante 18 meses para su visualización en cualquier horario. La evaluación del curso será un trabajo práctico donde deberás aplicar todo lo aprendido en el mismo.

Este curso está organizado por el Instituto Deporte y Vida y G-SE, con muchísima experiencia en el entrenamiento en deportes de resistencia y con una valoración media de satisfacción del alumnado en todos sus cursos de 4,8 sobre 5.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Al finalizar el Curso Avanzado en Entrenamiento en Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running, el egresado será un profesional altamente capacitado, con un perfil que incluirá las siguientes características y competencias:

1. Conocedor de Metodologías de Entrenamiento:

- Dominio de diversas metodologías de entrenamiento específicas para estas disciplinas y su aplicación práctica.

2. Analista Biomecánico:

- Capacidad para realizar análisis biomecánicos del atleta, identificando aspectos técnicos y posturales que afectan el rendimiento, y aplicando correcciones adecuadas.

3. Experto en Valoración del Rendimiento:

- Habilidad para llevar a cabo pruebas de valoración del rendimiento, interpretando los resultados para ajustar y personalizar programas de entrenamiento.

4. Gestor de Cargas de Entrenamiento:

- Competencia en la cuantificación y gestión de la carga de entrenamiento, garantizando un enfoque equilibrado que prevenga el sobreentrenamiento y fomente el progreso.

5. Diseñador de Programas de Entrenamiento:

- Capacidad para elaborar planes de entrenamiento individualizados para atletas de estas disciplinas, considerando sus características, metas y niveles de habilidad.

6. Uso de Tecnología Deportiva:

- Conocimiento en el uso de herramientas tecnológicas, como potenciómetros y software de análisis, para monitorear y mejorar el rendimiento atleta.

7. Promotor del Entrenamiento Complementario:

- Conciencia de la importancia del entrenamiento de fuerza y flexibilidad, y habilidad para integrar estas disciplinas en un programa de entrenamiento integral.

8. Facilitador de Aprendizaje:

- Capacidad para trabajar en equipo y promover un ambiente de aprendizaje colaborativo, compartiendo conocimientos y experiencias con otros atletas y entrenadores.

9. Comprometido con el Desarrollo Profesional:

- Interés en la actualización continua y el desarrollo profesional, manteniéndose al día con las últimas investigaciones y tendencias en entrenamiento en estas especialidades.

Este perfil asegura que el egresado esté preparado para asumir roles de liderazgo en el entrenamiento, contribuyendo al desarrollo del rendimiento y la cultura del atletismo en su comunidad, ya sea en entornos competitivos o recreativos. ¡El egresado estará listo para hacer una diferencia significativa en el mundo del atletismo!



Información Útil



OBJETIVOS:

El Curso Avanzado en Entrenamiento en Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running tiene como principales objetivos:

1. Formación Integral en Entrenamiento:

- Proporcionar a los alumnos un conocimiento profundo sobre las metodologías de entrenamiento específicas para Maratón, Medio Maratón y Trail Running, abarcando tanto aspectos teóricos como prácticos.

2. Desarrollo de Habilidades Técnicas:

- Capacitar a los participantes en el análisis biomecánico del atleta, permitiéndoles identificar y corregir aspectos técnicos que pueden mejorar la eficiencia y el rendimiento.

3. Optimización del Rendimiento:

- Enseñar a los alumnos a realizar pruebas de valoración del rendimiento y a interpretar los resultados para personalizar los planes de entrenamiento y maximizar el rendimiento de los deportistas

4. Gestión de Cargas de Entrenamiento:

- Proporcionar herramientas para cuantificar y gestionar adecuadamente la carga de entrenamiento, asegurando un progreso sostenible y evitando el sobreentrenamiento.

5. Entrenamiento Complementario:

- Instruir sobre la importancia del entrenamiento de fuerza y flexibilidad, así como su aplicación práctica para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.

6. Uso de Tecnología en el Entrenamiento:

- Capacitar a los participantes en el uso de potenciómetros y otras tecnologías para medir y analizar el rendimiento, permitiendo un entrenamiento más preciso y efectivo.

7. Planificación del Entrenamiento:

- Desarrollar habilidades en la planificación de entrenamientos a medida para atletas de Maratón, Medio Maratón y Trail Running, adaptando las estrategias a las necesidades y objetivos individuales de cada atleta.

8. Fomento del Aprendizaje Colaborativo:

- Promover la interacción y el intercambio de conocimientos entre los alumnos a través de prácticas de programación y la puesta en común de trabajos, enriqueciendo la experiencia de aprendizaje.

9. Preparación Profesional:

- Preparar a los alumnos para desempeñarse como entrenadores competentes, capaces de diseñar y aplicar programas de entrenamiento efectivos que impulsen el rendimiento y el desarrollo de sus deportistas.

Con estos objetivos, el curso busca formar profesionales altamente capacitados en el ámbito del entrenamiento, equipándolos con las herramientas necesarias para alcanzar el éxito en su carrera y contribuir al desarrollo del deporte.



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

1. Entrenadores de atletismo:

- Profesionales que buscan actualizar y profundizar sus conocimientos en metodologías de entrenamiento, biomecánica y análisis de rendimiento en atletas.

2. Atletas Competitivos con experiencia en entrenamiento:

- Atletas que desean mejorar su rendimiento y comprender mejor los principios detrás de su entrenamiento, aplicando conocimientos avanzados para optimizar su preparación.

3. Educadores en Ciencias del Deporte:

- Profesionales que enseñan disciplinas relacionadas con el deporte y desean incorporar conocimientos específicos sobre entrenamiento en estas especialidades en su práctica docente.

4. Preparadores Físicos:

- Especialistas que trabajan con atletas y buscan ampliar su formación en técnicas de entrenamiento, carga y recuperación específica para estas disciplinas.

5. Fisioterapeutas y Especialistas en Rehabilitación:

- Profesionales que desean adquirir conocimientos sobre la biomecánica del atleta y cómo aplicar estos principios en la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento.

6. Estudiantes de Ciencias del Deporte:

- Aquellos que están en proceso de formación en áreas relacionadas con el deporte y buscan especializarse en el entrenamiento de estas disciplinas.

7. Aficionados al maratón:

- Personas apasionadas por el atletismo que desean profundizar su comprensión sobre el entrenamiento y la mejora del rendimiento, ya sea para fines recreativos o competitivos.



Curso Avanzado de Entrenamiento en Maratón, medio Maratón y Trail Running

Docentes



JUAN DEL CAMPO VECINO
Entrenamiento deportivo (atletismo)



NACHO MARTINEZ NAVARRO
Fisiología del Ejercicio



ARCHIT NAVANDAR
Biomecánica Deportiva



ARCADIO MARGARIT BOSCÁ
Running y Trail Running



JOSEP CODINACH TERRADAS
Entrenador de ciclismo



Curso Avanzado de Entrenamiento en Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (60 Horas cátedra)

Módulo 1

Planificación del entrenamiento en corredores de media maratón y maratón

En esta exposición se hará una descripción del tipo de esfuerzo que supone las carreras de maratón y media maratón, sus similitudes y diferencias. Estableciendo unos determinantes del rendimiento y unos aspectos limitantes del mismo.

Se describirán los métodos de entrenamiento que son más efectivos para lograr un mejor rendimiento en cada una de las pruebas, estableciendo parámetros ajustados de volumen, intensidad y recuperación para atletas de distinto nivel deportivo.

Se describirá de forma detallada cómo planificar y estructurar los contenidos del periodo específico de la preparación (carrera a ritmo de competición, "tiradas" largas...) y hacia dónde orientar el entrenamiento durante los periodos entre maratones.

Planificación del entrenamiento en atletas de Trail.

Planificar el entrenamiento nos aporta un orden, una lógica y un control del trabajo de las distintas capacidades del corredor de montaña. En esta materia analizaremos la evolución histórica de los modelos de planificación y trataremos de encontrar y adaptar el modelo óptimo para cada perfil de corredor, así como crear una plantilla de planificación ágil y práctica. Aprenderemos a qué planificar, cuándo planificar y cómo planificar el proceso de entrenamiento.

Introducción al análisis biomecánico de la carrera a pie.

Introducción al análisis cinético y cinemático. Detección de fases de la carrera mediante análisis 2D. Principales lesiones de la carrera. Desarrollo de estrategias para la optimización de las fases de la carrera y la prevención de lesiones.



Curso Avanzado de Entrenamiento en Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (60 Horas cátedra)

Pruebas de valoración del rendimiento del atleta.

Aprenderemos a evaluar los determinantes del rendimiento propios de un corredor de maratón. Esto nos ayudará a conocer los puntos débiles y fuertes de nuestro atleta al inicio de su preparación, ayudándonos a individualizar su planificación o incluso a retocar la programación durante el propio proceso del entrenamiento, según la evolución en el desarrollo de estas variables. A su vez, veremos algún test específico a realizar los días previos al maratón y que nos permitirá estimar el ritmo del maratón en competición

El entrenamiento de fuerza para maratón y trail running.

El contenido de la charla se centrará en conocer la importancia del entrenamiento de fuerza como estrategia para la mejora del rendimiento en las pruebas de resistencia aeróbica. Para ello se detallarán qué ejercicios de fuerza son más adecuados para los deportes de resistencia en función de sus características. De la misma manera, se explicará la forma idónea de ejecutar estos ejercicios, la duración óptima de los programas de entrenamiento de fuerza, así como y su diseño en función del nivel y experiencia de los atletas



Curso Avanzado de Entrenamiento en Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (60 Horas cátedra)

Módulo 2

Técnica de carrera y técnica específica para el Trail running.

La asignatura "Técnica de Carrera y Técnica Específica para el Trail Running" está diseñada para proporcionar a los estudiantes un conocimiento profundo de las técnicas necesarias para correr de manera eficiente y segura, tanto en superficies planas como en terrenos irregulares propios del trail running. Esta asignatura combina teoría y práctica para desarrollar habilidades que optimicen el rendimiento, reduzcan el riesgo de lesiones

Entrenamiento con potencia en Running y Trail Running I.

El uso del potenciómetro en carrera a pie se ha incrementado en los últimos años. En esta clase veremos qué significa la potencia en carrera y cómo se estima/calcula, además de la investigación más reciente sobre la temática desde una perspectiva aplicada para implementarlo de manera adecuada en el día a día. Además, se estudiará cómo se puede implementar de manera práctica en el entrenamiento tanto de carreras de ruta como en trail running, explicando desde aspectos relacionados con la prescripción del entrenamiento y predicción en competiciones así como análisis de datos en evaluaciones, sesiones de entrenamiento y gestión en competición.

Entrenamiento con potencia en Running y Trail Running II.

El uso del potenciómetro en carrera a pie se ha incrementado en los últimos años. En esta clase veremos qué significa la potencia en carrera y cómo se estima/calcula, además de la investigación más reciente sobre la temática desde una perspectiva aplicada para implementarlo de manera adecuada en el día a día. Además, se estudiará cómo se puede implementar de manera práctica en el entrenamiento tanto de carreras de ruta como en trail running, explicando desde aspectos relacionados con la prescripción del



Curso Avanzado de Entrenamiento en Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (60 Horas cátedra)

entrenamiento y predicción en competiciones así como análisis de datos en evaluaciones, sesiones de entrenamiento y gestión en competición.

Práctica de Programación en Maratón y Media Maratón I.

Aplicación práctica y real de su propio modelo de planificación basado en su experiencia personal y profesional para el Maratón y medio Maratón, analizando los puntos clave. Se pretende dotar al alumno de las herramientas necesarias que le permitan alcanzar sin duda su pico óptimo de forma o el de sus deportistas durante una temporada y como consecuencia la excelencia deportiva:

- Modelo de planificación utilizado.
- Macrociclos a lo largo de la temporada.
- Estructura del macrociclo.
- Objetivos de entrenamiento, contenidos y volúmenes de trabajo en cada fase del macrociclo.
- Fechas y tests utilizados para la valoración del rendimiento del atleta.
- Estrategias de tapering.

Cuantificación de la carga de entrenamiento II.

Cuantificación de la carga de entrenamiento: diferentes métodos de cuantificación, viendo los pros y contras de los mismos y ejemplificando con lo que se hace en los equipo CAJA RURAL TEAM. Relación con varios charts de WKO 5. Uso y aplicación del Big Data y en equipo profesional.



Curso Avanzado de Entrenamiento en Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (60 Horas cátedra)

Módulo 3

Práctica de Programación en Maratón y Media Maratón II.

Aplicación práctica y real de su propio modelo de planificación basado en su experiencia personal y profesional para el Maratón y medio Maratón, analizando los puntos clave. Se pretende dotar al alumno de las herramientas necesarias que le permitan alcanzar sin duda su pico óptimo de forma o el de sus deportistas durante una temporada y como consecuencia la excelencia deportiva:

- Modelo de planificación utilizado.
- Macrociclos a lo largo de la temporada.
- Estructura del macrociclo.
- Objetivos de entrenamiento, contenidos y volúmenes de trabajo en cada fase del macrociclo.
- Fechas y tests utilizados para la valoración del rendimiento del atleta.
- Estrategias de tapering.

Práctica de Programación en Trail Running I.

Aplicación práctica y real de su propio modelo de planificación basado en su experiencia personal y profesional para el Trail Running, analizando los puntos clave. Se pretende dotar al alumno de las herramientas necesarias que le permitan alcanzar sin duda su pico óptimo de forma o el de sus deportistas durante una temporada y como consecuencia la excelencia deportiva:

- Modelo de planificación utilizado.
- Macrociclos a lo largo de la temporada.
- Estructura del macrociclo.
- Objetivos de entrenamiento, contenidos y volúmenes de trabajo en cada fase del macrociclo.
- Fechas y tests utilizados para la valoración del rendimiento del atleta.
- Estrategias de tapering.



Curso Avanzado de Entrenamiento en Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (60 Horas cátedra)

Práctica de Programación en Trail Running II.

Aplicación práctica y real de su propio modelo de planificación basado en su experiencia personal y profesional para el Trail Running, analizando los puntos clave. Se pretende dotar al alumno de las herramientas necesarias que le permitan alcanzar sin duda su pico óptimo de forma o el de sus deportistas durante una temporada y como consecuencia la excelencia deportiva:

- Modelo de planificación utilizado.
- Macrociclos a lo largo de la temporada.
- Estructura del macrociclo.
- Objetivos de entrenamiento, contenidos y volúmenes de trabajo en cada fase del macrociclo.
- Fechas y tests utilizados para la valoración del rendimiento del atleta.
- Estrategias de tapering.

Sesión de trabajo práctico con Juan del Campo.

La asignatura se enfoca a la revisión y discusión de proyectos o trabajos realizados por los estudiantes. En esta asignatura, cada estudiante o grupo de estudiantes presenta sus trabajos prácticos frente a sus compañeros y al profesor. Este proceso de puesta en común permite que todos:

1. **Compartir Ideas y Perspectivas:** Cada estudiante puede explicar su enfoque y proceso de trabajo, lo que fomenta el intercambio de ideas y perspectivas entre todos los miembros de la clase.
2. **Recibir Retroalimentación:** Los compañeros y el profesor pueden dar su opinión, señalar fortalezas y sugerir mejoras. Esta retroalimentación ayuda a los estudiantes a mejorar sus trabajos y aprender de sus errores y éxitos.
3. **Desarrollar Habilidades Comunicativas:** Presentar un trabajo implica que el estudiante debe organizar sus ideas y comunicar su proyecto de forma clara y efectiva, lo cual es una habilidad clave en muchos ámbitos profesionales.
4. **Aprender Colaborativamente:** Al analizar y comentar los trabajos de otros, los estudiantes también aprenden de los enfoques y técnicas utilizadas por sus compañeros.



Curso Avanzado de Entrenamiento en Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (60 Horas cátedra)

En resumen, esta asignatura es una oportunidad para que los estudiantes mejoren sus habilidades prácticas y de comunicación, mientras aprenden en un entorno colaborativo y de retroalimentación constante.

Sesión de trabajo práctico con Nacho Martínez.

La asignatura se enfoca a la revisión y discusión de proyectos o trabajos realizados por los estudiantes. En esta asignatura, cada estudiante o grupo de estudiantes presenta sus trabajos prácticos frente a sus compañeros y al profesor. Este proceso de puesta en común permite que todos:

1. **Compartir Ideas y Perspectivas:** Cada estudiante puede explicar su enfoque y proceso de trabajo, lo que fomenta el intercambio de ideas y perspectivas entre todos los miembros de la clase.
2. **Recibir Retroalimentación:** Los compañeros y el profesor pueden dar su opinión, señalar fortalezas y sugerir mejoras. Esta retroalimentación ayuda a los estudiantes a mejorar sus trabajos y aprender de sus errores y éxitos.
3. **Desarrollar Habilidades Comunicativas:** Presentar un trabajo implica que el estudiante debe organizar sus ideas y comunicar su proyecto de forma clara y efectiva, lo cual es una habilidad clave en muchos ámbitos profesionales.
4. **Aprender Colaborativamente:** Al analizar y comentar los trabajos de otros, los estudiantes también aprenden de los enfoques y técnicas utilizadas por sus compañeros.

En resumen, esta asignatura es una oportunidad para que los estudiantes mejoren sus habilidades prácticas y de comunicación, mientras aprenden en un entorno colaborativo y de retroalimentación constante.



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Curso Avanzado de Entrenamiento en Maratón, medio Maratón y Trail Running

Certificados



ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- The American College of Sports Medicine's Professional Education Committee certifies that "Grupo Sobre Entrenamiento LLC" meets the criteria for official ACSM Approved Provider status from (2020 – December 2023). Approved Providers and their content reflect the concepts of their respective organizations and do not necessarily represent the positions or policies of ACSM. (Providership #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Curso Avanzado de Entrenamiento en Maratón, medio Maratón y Trail Running

Avales Científicos



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



Formas de Pago



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar 'Haz una pregunta...' and a search filter '¿Qué?'. A question is displayed: 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' posted on May 27, 2021, at 11:29. It has 5 views and 1 notification. Below the question is an answer by Ernesto Cifuentes Merenea, dated May 27, 2021, at 11:29. The answer discusses the physical and mental strain of night football (>20 hours) and how late bedtimes affect sleep quality. At the bottom, there is a 'Responder...' input field.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   [g-se.com](https://www.g-se.com)