



Curso Avanzado de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman



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





Curso Avanzado de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Sobre el Curso



Instituto Deporte y Vida

Bienvenidos al Curso Avanzado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman, una experiencia de aprendizaje única, diseñada para aquellos entrenadores e interesados en Triatlón que buscan profundizar en el conocimiento y la práctica del entrenamiento deportivo en esta disciplina. Este curso ofrece una formación integral que combina teoría y práctica, dotando a los participantes de las herramientas necesarias para optimizar el rendimiento de sus triatletas

D. Carlos Prieto (Ex entrenador Javier Gómez Noya y Head Of Performance de la Federación Mexicana de Triatlón; **Dr. Alberto García Bataller** (Entrenador olímpico de triatlón en Atenas 2004 y Pekín 2008; **D. Dr. José Miota** (ex Fisioterapeuta de campeones de las Series Mundiales como Mario Mola, Vicent Luis, Jacob Birtwhistle, Marten Van Riel, Katie Zaferes, Non Standrford, etc.) **David Castro** (Campeón de Europa de Triatlón en 2023), **Yeyo Corral** (*Astana Qazaqstan Team*); **Josep Codinach** (Team Caja Rural); **Víctor Calsamiglia** (cyclistlab); **D. Daniel Escaño**, nutricionista de deportistas olímpicos y especializado en deportes de resistencia; y **Dr. Rubén Moreno**, psicólogo de deportistas profesionales y amateur, etc. y muchos más expertos en entrenamiento de alto rendimiento forman parte del claustro de este curso.

Bienvenidos al Curso Avanzado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman, una experiencia única diseñada para aquellos apasionados del Triatlón 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 de sus triatletas.

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



Curso Avanzado de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Sobre el Curso

todos sus cursos de 4,8 sobre 5.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Al finalizar el Curso Avanzado en Triatlón, Medio Ironman e Ironman, 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 triatlón, incluyendo entrenamientos de alta intensidad (HIIT) y su aplicación práctica.

2. Analista Biomecánico:

- Capacidad para realizar análisis biomecánicos del triatleta, 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 triatletas de las diferentes distancias, 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 ciclista.

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 ciclistas 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 ciclista.

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



Información Útil



OBJETIVOS:

El Curso Avanzado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman tiene como principales objetivos:

1. Formación Integral en Entrenamiento:

- Proporcionar a los alumnos un conocimiento profundo sobre las metodologías de entrenamiento específicas para triatlón, abarcando tanto aspectos teóricos como prácticos.

2. Desarrollo de Habilidades Técnicas:

- Capacitar a los participantes en el análisis biomecánico del triatleta, 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 triatleta y a interpretar los resultados para personalizar los planes de entrenamiento y maximizar el rendimiento de los ciclistas.

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 triatletas, 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 de triatletas competentes, capaces de diseñar y aplicar programas de entrenamiento efectivos que impulsen el rendimiento y el desarrollo de sus ciclistas.

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 Triatlón:

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

2. Triatletas 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 triatlón en su práctica docente.

4. Preparadores Físicos:

- Especialistas que trabajan con triatletas y buscan ampliar su formación en técnicas de entrenamiento, carga y recuperación específica para el triatlón.

5. Fisioterapeutas y Especialistas en Rehabilitación:

- Profesionales que desean adquirir conocimientos sobre la biomecánica del triatleta 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 triatlón.

7. Aficionados al Ciclismo:

- Personas apasionadas por el triatlón 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 Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Docentes



ALBERTO GARCÍA BATALLER

Rendimiento Deportivo



CARLOS DAVID PRIETO LOPEZ



VÍCTOR CALSAMIGLIA

Bikefitting y biomecanica ciclista



JOSEP CODINACH TERRADAS

Entrenador de ciclismo



YEYO CORRAL

Biomecánica del ciclismo



JAVIER FERNANDEZ ALBA

Biología Fisiología Ejercicio



Curso Avanzado de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (60 Horas cátedra)

Módulo 1

Planificación del entrenamiento en triatlétas de distancia olímpica.

En esta asignatura se explicarán los principales modelos de planificación del entrenamiento para las diferentes distancias del triatlón, teniendo en cuenta las últimas evidencias científicas al respecto y también la experiencia práctica en su aplicación en triatlétas de nivel profesional y amateur en diferentes distancias. Por último veremos ejemplos prácticos de planificaciones de distancia olímpica con deportistas no profesionales y con triatlétas olímpicos.

Planificación combinada para las distancias 70.3 y olímpica.

En esta asignatura se abordará como se planifica una temporada en un triatléta de élite que va a competir en ambas distancias a lo largo de la temporada.

Propuesta práctica sobre la programación del entrenamiento para las Series Mundiales de Javier Gomez Noya.

En esta charla, Carlos Prieto detallará como estableció la planificación de la temporada para las Series Mundiales de Triatlón de Javier Gómez Noya.

Análisis biomecánico en el sector de ciclismo.

Una adecuada biomecánica y aerodinámica en el sector de ciclismo es clave para un buen rendimiento en el triatlón de competición. A lo largo de esta ponencia, no solo analizaremos su importancia y los aspectos teóricos a tener en cuenta, sino que analizaremos como se realiza paso a paso un análisis biomecánico de un triatléta con un enfoque eminentemente práctico, de tal manera que el alumno disponga de todas las



Curso Avanzado de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (60 Horas cátedra)

estrategias para llevar a cabo por su cuenta y sin la utilización de demasiados dispositivos de alto coste un adecuado ajuste biomecánico en sus deportistas.

Pruebas de valoración del rendimiento del triatleta.

Una vez que sabemos identificar cuáles son los determinantes del rendimiento dentro del triatlón, aprenderemos a evaluarlos mediante test fisiológicos ya que en el mundo del entrenamiento deportivo sabemos que lo que no se mide, no se puede mejorar. Conocer el nivel de desarrollo de estos factores, nos permite dar un salto de calidad en nuestra programación ya que podremos hacer énfasis en los puntos débiles del triatleta, y por otro lado centrarnos en los factores de rendimiento específicos en función del tipo de prueba que preparemos.



Curso Avanzado de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (60 Horas cátedra)

Módulo 2

Cuantificación de la carga de entrenamiento.

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.

El entrenamiento de fuerza y flexibilidad.

El entrenamiento de fuerza cada vez tiene una presencia más importante dentro del mundo del deporte de la resistencia. Pero debe cumplir ciertas condiciones como por ejemplo aumentar primero la fuerza máxima para luego poder desarrollar la fuerza resistencia en el gesto específico ya sea nadando, pedaleando o corriendo, y además hay que hacer todo lo posible para que haya una transferencia eficaz al gesto deportivo.

Se explicarán los mejores métodos para desarrollar la fuerza general y específica en triatlón, así como los métodos principales de desarrollo de la flexibilidad.

Aerodinámica.

En esta asignatura se estudiará la importancia actual de la aerodinámica, desde la teoría a la práctica, la metodología usada en los equipos profesionales para optimizar el rendimiento y el estudio actual de los materiales más interesantes.

Entrenamiento con potenciómetro I

El presente webinar introducirá a los alumnos al conocimiento de los principales datos que debemos conocer con el potenciómetro, para sacar mayor provecho de su utilización y sobre todo poder interpretar la



Curso Avanzado de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (60 Horas cátedra)

cantidad de información que proporcionan con los diferentes softwares de gestión y análisis de datos.

El potenciómetro es una excelente herramienta para el control de las cargas de entrenamiento, y valoración de las diferentes métricas.

Entrenamiento con potenciómetro II.

El presente webinar introducirá a los alumnos al conocimiento de los principales datos que debemos conocer con el potenciómetro, para sacar mayor provecho de su utilización y sobre todo poder interpretar la cantidad de información que proporcionan con los diferentes softwares de gestión y análisis de datos.

El potenciómetro es una excelente herramienta para el control de las cargas de entrenamiento, y valoración de las diferentes métricas.



Curso Avanzado de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (60 Horas cátedra)

Módulo 3

Planificación del entrenamiento en distancia Ironman y medio Ironman I.

El entrenamiento del triatlón de media y larga distancia se caracteriza por altos volúmenes necesarios, pero también por ritmos relativamente altos que deben trabajarse para afrontar con garantías el mejor resultado posible. La distribución de las cargas, evitar lesiones y planificar el número de competiciones que son aconsejables se desarrollaran de modo exhaustivo.

Planificación del entrenamiento en distancia Ironman y medio Ironman II.

El entrenamiento del triatlón de media y larga distancia se caracteriza por altos volúmenes necesarios, pero también por ritmos relativamente altos que deben trabajarse para afrontar con garantías el mejor resultado posible. La distribución de las cargas, evitar lesiones y planificar el número de competiciones que son aconsejables se desarrollaran de modo exhaustivo.

Práctica de Programación en Triatlón I.

Aplicación práctica y real de su propio modelo de planificación basado en su experiencia personal y profesional para un triatleta, 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.



Curso Avanzado de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (60 Horas cátedra)

- Estrategias de tapering.

Práctica de Programación en Triatlón II.

Aplicación práctica y real de su propio modelo de planificación basado en su experiencia personal y profesional para un triatleta, 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.

Puesta en común de los trabajos prácticos planteados por el alumnado.

La asignatura titulada "Puesta en común de los trabajos prácticos planteados por el alumnado" parece enfocarse en 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.



Curso Avanzado de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (60 Horas cátedra)

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 Triatlón, Medio Ironman e Ironman

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 Triatlón, Medio Ironman e Ironman

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 list of questions. A highlighted question is: '¿Qué La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' posted on '27 may 2021 - 11:29'. Below it is an answer by 'Ernesto Cifuentes Merenea' dated '27 may 2021 - 11:29'. The answer text reads: 'Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1). Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...'. At the bottom of the answer are icons for up/down votes and a '(ver más)' link. A 'Responder...' input field is visible at the very bottom.

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