



# Curso de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

---



<https://g-se.com/es/formacion/curso-entrenamiento-entriatloln-medio-ironman-ironm...>





# Curso de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

## Sobre el Curso



### Instituto Deporte y Vida

**Especialízate como Entrenador de Triatlón con un cuerpo docente del máximo nivel académico y profesional.**

**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), **D. Daniel Escaño**, nutricionista de deportistas olímpicos y especializado en deportes de resistencia; forman parte del claustro de este curso.

Este curso de *Entrenamiento* en Triatlón, Medio Ironman e Ironman ofrece una experiencia formativa completa y dinámica, ideal para quienes buscan una introducción sólida y práctica en el ámbito del entrenamiento deportivo. Cada uno de sus tres módulos está diseñado para brindar conocimientos técnicos y estrategias prácticas que ayudarán a los participantes a entender y aplicar principios fundamentales en el entrenamiento de ciclismo y bicicleta de montaña.

Este curso combina teoría con práctica para que los participantes desarrollen habilidades aplicables de inmediato, bajo la guía de profesionales experimentados y casos reales de alto rendimiento. Además de recibir una formación sólida en factores técnicos y estratégicos, los estudiantes podrán interactuar directamente en sesiones de preguntas, y llevarán a cabo ejercicios de programación que fortalecerán su capacidad para diseñar y ajustar planes de entrenamiento efectivos.

En definitiva, es una oportunidad única para adentrarse en el mundo del entrenamiento deportivo, con el respaldo de conocimientos actuales y la orientación de expertos del ciclismo.

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.



# Curso de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

---

## Sobre el Curso

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

El perfil del egresado del curso es el de un profesional o deportista con una base sólida en los fundamentos del entrenamiento en deportes de resistencia. Este egresado estará capacitado para diseñar y ejecutar programas básicos de entrenamiento en triatlón, adaptados a las características y necesidades individuales de los deportistas.

### Perfil del Egresado

#### 1. Conocimientos Sólidos en Entrenamiento de Resistencia:

- El egresado comprenderá los principios de entrenamiento específicos para el triatlón, así como los factores determinantes de rendimiento en estas disciplinas. Esto incluye conocimientos en planificación, cuantificación de cargas y metodologías aplicadas.

#### 2. Habilidades para la Planificación y Programación:

- Será capaz de diseñar, estructurar y adaptar planes de entrenamiento básico para deportes de resistencia, ajustando las cargas de trabajo según los objetivos y niveles de condición física de los deportistas.
- Podrá aplicar técnicas específicas de programación tanto para preparación general como específica de la competición.

#### 3. Capacidad para Evaluar y Optimizar el Rendimiento:

- Tendrá la habilidad de evaluar el estado físico y de rendimiento de los ciclistas, aplicando estrategias de recuperación, pautas nutricionales y ayudas ergogénicas de forma ética y segura, con el fin de optimizar el rendimiento de manera integral.

#### 4. Enfoque en el Entrenamiento para Mujeres:

- Contará con conocimientos específicos sobre el entrenamiento de la mujer en deportes de resistencia, entendiendo sus características y necesidades particulares para desarrollar programas más efectivos y personalizados.

#### 5. Gestión de la Recuperación:

- El egresado será capaz de implementar protocolos de recuperación post-entrenamiento y post-competición, ajustando estas medidas a la exigencia de las cargas de trabajo y los periodos de descanso necesarios para evitar el sobreentrenamiento.

#### 6. Conocimientos en Técnicas de Preparación para la Competición:

- Estará capacitado para realizar ajustes y puesta a punto previos a la competencia, aplicando técnicas de afinación y estrategias que ayuden al deportista a alcanzar su máximo rendimiento en el momento de la competición.

#### 7. Autonomía en la Ejecución de Programas de Entrenamiento:

- Gracias a los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos, el egresado será capaz de autogestionarse en su propio entrenamiento o guiar a otros en un nivel inicial, ya sea como entrenadores noveles o como deportistas que desean mejorar su rendimiento de forma independiente.



# Información Útil

## 8. Actitud Profesional y Ética:

- El curso fomenta una actitud de profesionalismo y ética, de modo que el egresado valore la importancia de una programación segura y responsable, siendo consciente de los riesgos de un entrenamiento inadecuado.



## OBJETIVOS:

- **Adquirir conocimientos fundamentales** sobre los factores que determinan el rendimiento en triatlón, comprendiendo las particularidades y exigencias de cada disciplina.
- **Desarrollar habilidades de planificación y programación** en deportes de resistencia, capacitando a los alumnos para diseñar, adaptar y estructurar planes de entrenamiento que optimicen el rendimiento y se ajusten a las metas individuales de los deportistas.
- **Dominar las metodologías básicas de entrenamiento**, con la capacidad de aplicar estas técnicas a diferentes niveles de experiencia y condición física.
- **Comprender la importancia de la recuperación y la nutrición** como elementos clave en el entrenamiento, y aprender a aplicar estrategias efectivas para maximizar la recuperación post-entrenamiento y post-competición.
- **Conocer las últimas tendencias en ayudas ergogénicas** y saber cómo integrarlas de manera adecuada para mejorar el rendimiento deportivo de forma segura y ética.
- **Desarrollar un enfoque especializado en el entrenamiento de la mujer**, comprendiendo sus características fisiológicas y necesidades específicas, para diseñar programas de entrenamiento que potencien su rendimiento.
- **Aprender a cuantificar la carga de entrenamiento** para evaluar y ajustar la intensidad y volumen de los entrenamientos, optimizando la progresión y evitando riesgos de sobreentrenamiento.
- **Prepararse para la competencia** mediante técnicas de afinación y estrategias específicas que permitan llegar en el mejor estado físico y mental al día de la prueba.
- **Fomentar la confianza y la capacidad de exposición** a través de la presentación de sus propias programaciones de entrenamiento, recibiendo retroalimentación constructiva que impulse su crecimiento profesional.
- **Consolidar una base de conocimientos teórico-prácticos** que permita a los alumnos iniciar su camino en el mundo del entrenamiento deportivo, ya sea para autoentrenarse de forma eficiente o para guiar a otros deportistas.



# Información Útil



## CURSO DESTINADO A:

- **Entrenadores en formación inicial:** Aquellos que están comenzando su carrera como entrenadores y buscan conocimientos esenciales para sus primeros pasos en el campo.
  - **Deportistas** con experiencia bajo la guía de un entrenador o con nociones básicas de entrenamiento, que quieran adquirir conocimientos para entrenarse por su cuenta o entrenar a otros.
  - **Estudiantes y egresados CAFYD** sin conocimientos especializados en una disciplina específica, que buscan una base amplia en principios de entrenamiento.
- Este curso les permitirá adquirir conceptos clave que sentarán una base sólida en su camino de desarrollo profesional en el ámbito deportivo.



# Curso de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

## Docentes



**DAVID CASTRO**



**ALBERTO GARCÍA BATALLER**

Rendimiento Deportivo



**CARLOS DAVID PRIETO LOPEZ**



**RUBÉN MORENO CASTELLANOS**

Psicología del Deporte



**JOSÉ MIOTA IBARRA**



**DANIEL ESCAÑO MARTÍN**

Profesor del Máster en Entrenamiento y nutrición deportiva UEM



# Curso de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

## Docentes



**SINUHÉ HARO FRÍAS**  
Biomecánica y Entrenamiento



**JESUS RIVILLA GARCÍA**



# Curso de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (66 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Presentación del Curso.

Esta primera charla consiste en una breve toma de contacto con el coordinador del curso en el que se tratarán los siguientes temas:

- Características y metodología del curso.
- Funcionamiento de la plataforma.
- Breve presentación de los alumnos que asistan en vivo a esta presentación.

### Caso real y sesión de preguntas con David Castro.

En esta sesión el deportista contará su experiencia personal de años dedicados al deporte de alto rendimiento. En la segunda mitad del encuentro los alumnos podrán hacer todas las preguntas pertinentes al ponente, sobre todo lo relacionado con su carrera profesional o también dudas personales que cada uno de los alumnos puede encontrar en sus contextos personales de entrenamiento que el experto puede resolver e interactuar con el alumno aportando su experiencia y conocimiento.

### Factores determinantes de rendimiento en triatlón olímpico y larga distancia

Esta asignatura es clave para conocer y diferenciar los factores determinantes propios del triatlón a través de un análisis metabólico de cada prueba. Inicialmente aprenderemos a identificar estas variables y finalmente descubriremos cómo se comportan. Debemos tener en cuenta que según el tipo de prueba cada factor puede actuar, bien como un determinantes específico, o bien como un limitante. Aspectos tales como el tiempo de esfuerzo (si hablamos de un triatlón de corta o larga distancia), tipo de segmento (natación, ciclismo o carrera) y factores técnico-tácticos son factores que debemos tener muy en cuenta en el rendimiento del triatleta.



# Curso de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (66 Horas cátedra)

## Análisis técnico de natación

La natación es un deporte con una alta complejidad técnica que hay que saber analizar para posteriormente aplicar el entrenamiento técnico, y ejercicios específicos a cada defecto detectado en el análisis. También analizaremos por qué hay defectos que es preferible no corregir. En esta asignatura trataremos los métodos de análisis y la interpretación de la técnica, así como los conceptos de hidrodinámica que influyen en la técnica de natación

## Planificación del Entrenamiento en Deportes de Resistencia.

- Introducción a la planificación del entrenamiento
- Organización de la carga del entrenamiento
- Ciclos de entrenamiento:
- Periodización del entrenamiento según las cargas de aplicación
- Modelos de periodización

## Entrenamiento psicológico a lo largo de la temporada.

Los deportes de resistencia se caracterizan por su dureza física y mental. No sólo en el momento de la competición, sino durante el proceso de preparación.

El aspecto psicológico es crucial en este tipo de deportes, y en ocasiones es el gran olvidado. En esta ponencia, trataremos de ver la importancia de este factor de rendimiento durante el entrenamiento y la competición: cómo debemos utilizar la motivación para el día a día, cómo afecta la autoconfianza a todo este proceso y formas de trabajarla, cómo preparar psicológicamente el día de la competición y uso de técnicas psicológicas que ayuden a mejorar el rendimiento.



# Curso de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (66 Horas cátedra)

## Módulo 2

### El entrenamiento del segmento de la natación en triatlón

El entrenamiento de natación presenta características diferentes a los demás deportes cíclicos que componen el triatlón, por tanto, es fundamental conocer la manera de aplicar las tareas de entrenamiento, el entrenamiento de la componente técnica es fundamental. Los volúmenes, la aplicación de la intensidad y los descansos son distintos al resto de deportes.

### Medidas de recuperación tras la competición y el entrenamiento.

En este apartado veremos de la mano de José Miota Ibarra, exfisioterapeuta de los mejores triatletas de las Series Mundiales y director del equipo de fisioterapia de la selección italiana de triatlón, los aspectos teóricos ligados a la recuperación, las medidas específicas en función del tipo de sesión de entrenamiento, y la recuperación post competición, para ello se verán no solo las medidas de recuperación que requieren de dispositivos de alta gama, sino también las medidas de recuperación más convencionales pero no menos importantes, que son las que en definitiva, disponen en la mayoría de los casos los deportistas amateur y en muchos casos los deportistas de élite cuando se encuentran fuera de sus centros de entrenamiento.

### Pautas nutricionales para la optimización del rendimiento

El deporte ligado al rendimiento está cobrando gran popularidad. Ya no solo abarca el ámbito profesional si no muchos otros perfiles de deportistas.

La nutrición deportiva es un nuevo campo en auge de vital importancia, pero que exige una formación adecuada a la disciplina deportiva sobre la que se trabaja. Todo el colectivo ligado al proceso de entrenamiento de un atleta debe tener claros unos conceptos básicos que permitan avanzar en un trabajo multidisciplinar de calidad. En base a ello, en nuestra charla hablaremos de las nuevas tendencias en



# Curso de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (66 Horas cátedra)

nutrición: como el hecho de individualizar las estrategias nutricionales de nuestros deportistas (horarios, hábitos, costumbres, sexo), trabajar con el deportista mano a mano, utilizar la educación nutricional como algo básico y comprender que sin el mejor estado de salud global, basado en un trabajo diario a largo plazo, el rendimiento deportivo se verá penalizado.

## Últimas tendencias en la aplicación en Ayudas ergogénicas.

La alta demanda de soluciones nutricionales del colectivo deportivo ha creado un juego basado en ofrecer servicios ligados a modas, fórmulas magistrales o simplemente ha pretendido generar necesidades incoherentes.

El Dietista-Nutricionista deportivo está obligado a velar por el principio deontológico que rige cualquier actuación del profesional sanitario: cuidar la salud del paciente, por encima de todo, pero el equipo multidisciplinar que rodea al deportista (entrenador, preparador físico, psicólogo, médico, fisioterapeuta...) ha de conocer las últimas tendencias en suplementación deportiva, analizar su validez y utilidad.

Además, distinguiendo aquellas que simplemente busquen cubrir necesidades nutricionales con respecto a aquellas que hayan demostrado rigurosamente su papel ergogénico.

## Cuantificación de la carga de entrenamiento I.

En esta ponencia haremos referencia al proceso de cuantificación de la carga, hablaremos de la carga interna, carga externa y aquellos indicadores y parámetros que se utilizan en ambos casos, poniendo énfasis en la variabilidad de la Frecuencia Cardíaca como método de control de la fatiga y recuperación del entrenamiento, el descanso y estrés como indicador de la recuperación. Seguidamente veremos la aplicación práctica de los nuevos softwares, APPs y plataformas online específicas para el deporte y que han facilitado en gran medida este proceso, optimizando la labor del entrenador. Por último, analizaremos desde una visión crítica las herramientas más interesantes disponibles a día de hoy, viendo las diferencias existentes entre ellas.



# Curso de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

---

Programa académico (66 Horas cátedra)

## Ejercicios prácticos de Fuerza y biomecánica de movimientos.

Charla muy práctica donde el ponente establecerá la técnica y la biomecánica de los principales ejercicios de fuerza, así como la aplicación práctica que tiene cada uno de ellos en los distintos grupos musculares y sus adaptaciones. Por tanto, se expondrán ejercicios multiarticulares, monoarticulares, de empuje, de tracción, de cadena abierta, cerrada, pliométricos, funcionales,... que se usan con los deportistas de élite para el entrenamiento de la fuerza.

---



# Curso de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (66 Horas cátedra)

## Módulo 3

### El segmento de ciclismo: técnica, táctica y entrenamiento.

El desarrollo del ciclismo durante eventos de triatlón sin drafting está mediatizado por la natación previa y la carrera que le precede, y aunque las similitudes con el ciclismo de contrarreloj son muchas, los condicionantes mencionados así como la interacción con los rivales son parámetros muy importantes a tener en cuenta, por lo que el entrenamiento de la contrarreloj difiere mucho del triatlón sin drafting. En esta interesante charla abordaremos dichos condicionantes así como los parámetros a tener en cuenta a la hora de planificar estrategias y tácticas durante el ciclismo para lograr el mejor resultado posible en triatlón.

### El entrenamiento de la mujer.

La mujer presenta características, biomecánicas, fisiológicas y físicas diferentes y por tanto hay que conocerlas para poder hacer más eficaz su entrenamiento. Así sabemos que el ciclo menstrual marca las capacidades a desarrollar en cada una de sus fases, la fuerza y la velocidad antes de la ovulación, la carga aeróbica baja y media después de la ovulación, etc. Además, las lesiones en la mujer presentan una mayor tendencia a producirse en ciertas fases del ciclo.

### Preparación y puesta a punto de la competición.

El tapering o puesta a punto constituye una etapa del entrenamiento deportivo que tiene como finalidad que el atleta alcance el máximo pico de forma en la competición. En este materia vamos a abordar las estrategias más actuales para lograr ese objetivo, y que pasan por potenciar la recuperación al tiempo que se combinan volumen e intensidad. Tratando mostrar un enfoque global de las últimas semanas de preparación de la competición principal, en la que se abordarán, no solo aspectos concretos del entrenamiento, sino otros factores no menos relevantes como: el estudio minucioso de la competición a realizar, el entrenamiento invisible, la alimentación, las medidas de recuperación, la planificación de los



# Curso de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (66 Horas cátedra)

viajes de larga distancia, y todos aquellos aspectos que influyen en la capacidad del deportista para alcanzar su máximo rendimiento en las competiciones más importantes de la temporada.

## El segmento de la carrera: técnica, táctica y entrenamiento

En esta sección veremos los diferentes métodos de entrenamiento y su utilidad dentro del segmento de carrera a pie. También aprenderemos a controlar la intensidad a través de las zonas de entrenamiento. Finalmente, mostraremos las técnicas de carrera a pie más adecuadas y los aspectos a tener en cuenta durante el entrenamiento específico de la técnica de carrera.

## La transición: aspectos, técnicos, tácticos y adaptativos en corta y larga distancia. Reglamento.

Actualmente las transiciones son consideradas como el 4º segmento en el triatlón debido a la relevancia que adquieren con respecto al desarrollo y al resultado final de la prueba. Analizaremos los aspectos generales, el reglamento y el entrenamiento específico de las transiciones tanto en corta como en larga distancia. También estudiaremos los aspectos técnico-tácticos, las adaptaciones fisiológicas y biomecánicas tanto en corta como en larga distancia que caracterizan a las transiciones y que conllevan una alta especialización en el rendimiento del triatlón.

## 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:



# Curso de Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (66 Horas cátedra)

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 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 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 sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with a 'ver más +' link. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental load of night football (>20 hours) and its impact on sleep quality, mentioning that elite football players are exposed to artificial stadium lighting. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. A 'Responder...' input field is visible at the very bottom of the screenshot.

**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](mailto:g-se@g-se.com)

---

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