



Entrenador Especialista en Running y Trail Running



<https://g-se.com/entrenador-especialista-running-trail-running-t-i57cfb266974fe>





Entrenador Especialista en Running y Trail Running

*Valoración de la capacitación
por parte de los alumnos:*



<https://g-se.com/entrenador-especialista-running-trail-running-t-i57cfb266974fe>





Entrenador Especialista en Running y Trail Running

Sobre el Curso



International Endurance Group

La certificación de "**Entrenador Especialista en Running y Trail Running**" que otorga el **International Endurance Work Group**, está compuesta por cuatro cursos:

- [Curso de Valoración de la Performance en el Running y el Trail Running](#)
- [Curso de Nutrición Deportiva Aplicada al Running y el Trail Running](#)
- [Curso de Entrenamiento de la Resistencia y la Fuerza en Running y Trail Running](#)
- [Curso de Planificación del Entrenamiento en el Running y el Trail Running](#)



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

La certificación de "**Entrenador Especialista en Running y Trail Running**" está dirigida, principalmente, a profesionales de las ciencias del ejercicio (Profesores o Licenciados de Educación Física, Entrenadores, etc.), así como también a otros profesionales (médicos, nutricionistas, bioquímicos, kinesiólogos, etc.) interesados en el running y el trail running. Entre nuestros alumnos también se contempla a los deportistas u otros interesados que, en el caso de que lo deseen, pueden llevar adelante el curso en la modalidad de alumno asistente.



Entrenador Especialista en Running y Trail Running

Docentes



FACUNDO AHUMADA
Entrenamiento de la Resistencia



FEDERICO FADER



JONATHAN ESTEVE LANA O
Entrenamiento De Resistencia



ADRIÁN A BARALE



JORDAN SANTOS CONCEJERO
Fisiología del ejercicio



JESUS DAVID GOMEZ LOPEZ
Entrenamiento Deportivo de Alto Rendimiento



ENEKO LARUMBE ZABALA
Psicología del Deporte



Entrenador Especialista en Running y Trail Running

Programa académico (150 Horas cátedra)

Módulo 1

Valoración del Rendimiento, Control Bioquímico y de la Carga en el Running y el Trail Running

- Valoración del rendimiento supramáximo, máximo y submáximo
 - En el campo
 - En un circuito
 - En la montaña
 - En una pista de atletismo
 - En el laboratorio
 - Pruebas invasivas y no invasivas para determinar umbrales y zonas de entrenamiento
 - Valoración de la velocidad de sudoración
- Control de la carga de entrenamiento
 - Velocidad
 - FC
 - % de la $v\text{VO}_2$ máx.
 - Lactatemia
 - Percepción Subjetiva
 - RPE (*rate of perceived exertion*)
 - Sed
 - Recuperación
 - Sueño
 - Dolor muscular inducido por el ejercicio
 - Impulso de entrenamiento o *Training Impulse* (TRIMP)
- Control Bioquímico del proceso de entrenamiento
 - Citológico



Entrenador Especialista en Running y Trail Running

Programa académico (150 Horas cátedra)

- Ferritina, ferremia, transferrina, etc.
- Proteínas plasmáticas
- Hormonas
- Inmunoglobulinas
- Ionograma
- Glucemia y lípidos
- Vitaminas
 - Vitamina D
 - Ácido fólico
 - Vitamina B₁₂
- Ficha de control

Running y Trail Running

- Conceptos sobre la Intensidad Fisiológica en competición
- Factores Determinantes del Rendimiento
- Eventos de pista
- 10k
- 21k
- Maratón
- Campo a Través ("Cross Country")
- Carreras de Montaña/Trail
- Ultrafondo (ruta y otros)
- Distribución del Esfuerzo en carreras de fondo ('pacing')



Entrenador Especialista en Running y Trail Running

Programa académico (150 Horas cátedra)

Módulo 2

Nutrición Deportiva Aplicada al Running y el Trail Running

- Necesidades Nutricionales e Hídricas en los Runners
- Factores Limitantes del Rendimiento Deportivo en el Running y Trail Running
- Problemas médicos relacionados a la nutrición
- Efecto de la Altitud en la Nutrición y la Hidratación.
- Suplementos y ayudas ergogénicas y para el Running y Trail Running:
 - 1) Clasificación de Suplementos
 - 2) Ayudas ergogénicas
 - Bebidas deportivas
 - Geles
 - Café y Cafeína
 - Bicarbonato / Citrato
 - β -Alanina
 - Nitrato
 - Creatina
 - Vitaminas
 - Minerales
 - Batidos Deportivos
 - Probióticos
 - ¿Otros?



Entrenador Especialista en Running y Trail Running

Programa académico (150 Horas cátedra)

- Estrategias nutricionales combinadas al entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo.



Entrenador Especialista en Running y Trail Running

Programa académico (150 Horas cátedra)

Módulo 3

Métodos de Entrenamiento para la Mejora de Cualidades Específicas en el Running y el Trail Running

Mg. Federico Fader

- Metodología
 - Métodos Continuos. Uniforme y Variable.
 - Métodos Fraccionados. Interval Training, Repeticiones, Competición y Control, Sprints Repetidos/Repeated Sprint Ability, Intermitente.
 - High Intensity Interval Training (HIIT) ~ Conferencia
- Entrenamiento en terreno específico ~ Trail Running
 - Altimetría como variable de entrenamiento
 - Introducción del entrenamiento en terreno específico
- Adaptaciones del entrenamiento de acuerdo el nivel de rendimiento
- - Corredores recreacionales/populares
 - Corredores de nivel medio
 - Corredores de nivel alto

Dr. Jordan Santos Concejero

1) Economía de carrera:

- Definiciones
- Importancia
- Limitaciones
- Factores que influyen:



Entrenador Especialista en Running y Trail Running

Programa académico (150 Horas cátedra)

1. Fisiológicos
2. Especialidad de los atletas
3. Distribución fibras musculares
4. Edad
5. Sexo
6. Etnia
7. Parámetros antropométricos
8. Biomecánica

Análisis en profundidad de los parámetros antropométricos y biomecánicos.

2) Cómo mejorar la economía de carrera a través del entrenamiento

-Entrenamiento de resistencia (tipo HIT, cuestas...)

-Entrenamiento de fuerza (cargas altas vs. cargas bajas, pliométricos etc.)

3) Influencia de los estiramientos y la suplementación

4) Puntos clave

El Entrenamiento de Fuerza relacionado al Running y el Trail Running

Introducción

Entrenamiento de Fuerza para Corredores

o Beneficios y Mejoras en la Performance Deportiva

o Métodos y Medios para el Entrenamiento de la Fuerza en Corredores

Efectos del Entrenamiento de Fuerza en Factores que Determinan [el Rendimiento](#) de Resistencia

o Máximo Consumo de Oxígeno

o Economía de Carrera



Entrenador Especialista en Running y Trail Running

Programa académico (150 Horas cátedra)

o Umbral de Lactato

o Otros

Métodos de Recuperación en Entrenamientos y Competencias de Endurance

o Recuperación Activa

o Descanso y Sueño

o Sauna – Crioterapia – Contraste

o Inmersión

o Masoterapia

o Stretching y Flexibilidad

Importancia de la Fuerza y la Flexibilidad en la Prevención y Recuperación de Lesiones



Entrenador Especialista en Running y Trail Running

Programa académico (150 Horas cátedra)

Módulo 4

Planificación del Entrenamiento en el Running y el Trail Running

•Planificación del Entrenamiento de Endurance

1. Conceptos
2. Reseña histórica
3. Adaptación
4. Efecto de entrenamiento
5. Umbral de adaptación
6. Modelo Tradicional ~ Bases y Limitaciones
7. Block Periodization Approach
8. Cuantificación de la carga de entrenamiento de endurance desde una perspectiva práctica.
9. Manifestaciones de la carga de entrenamiento
10. Componentes de la carga de entrenamiento
11. Distribución polarizada de la carga

•Cuantificación del Entrenamiento de Endurance

1. Conceptos
2. Manifestaciones de la carga
3. Componentes de la Carga de Entrenamiento
4. Métodos de cuantificación
5. Laboratorio
6. Lactato en sangre



Entrenador Especialista en Running y Trail Running

Programa académico (150 Horas cátedra)

7. Diario de entrenamiento

8. Observación directa

9. Heart Rate

10. Training Impulse

11. Session RPE

•Tapering

1. Conceptos

2. Objetivos

3. Estrategias

4. Tipos de Taper

5. Aplicación

Entrenamiento psicológico del corredor

- 1. Demandas psicológicas del running
- 2. Variables psicológicas en el running
 - a. Motivación
 - b. Autoconfianza
 - c. Ansiedad y estrés
 - d. Dureza mental, estilos y rasgos de personalidad
- 3. Estrategias psicológicas del entrenador
 - a. Fortalecimiento de la motivación y autoconfianza
 - b. Intervención en el día a día
 - c. Determinación de objetivos y estrategia de competición
- 4. Trabajo psicológico individual con el psicólogo



Entrenador Especialista en Running y Trail Running

Programa académico (150 Horas cátedra)

- a.Trabajo psicológico durante la preparación
 - b.Intervención específica tras una lesión
 - c.Preparación de la carrera
 - 5.El trabajo psicológico con corredores populares de maratón
-



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 vídeos**.
- 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.



Entrenador Especialista en Running y Trail Running

Certificados



CERTIFICADO DE ENTRENADOR ESPECIALISTA EN RUNNING Y TRAIL RUNNING

- Otorga: International Endurance Group
- 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.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DE VALORACIÓN DE LA PERFORMANCE EN EL RUNNING

- Otorga: International Endurance Group
- 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.



CERTIFICADO DE APROBACIÓN DE NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA AL RUNNING

- Otorga: International Endurance Group
- 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.



Entrenador Especialista en Running y Trail Running

CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DE RESISTENCIA Y LA FUERZA EN RUNNING Y TRAIL RUNNING

- Otorga: International Endurance Group
- 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.



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA EN ENTRENAMIENTO EN EL RUNNING Y EL TRAIL RUNNING

- Otorga: International Endurance Group
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a 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.



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA EN ENTRENAMIENTO EN EL RUNNING Y EL TRAIL RUNNING

- Otorga: International Endurance Group
- 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.



Entrenador Especialista en Running y Trail Running

CERTIFICADO DE ENTRENADOR ESPECIALISTA EN RUNNING Y TRAIL RUNNING

- Otorga: International Endurance Group
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a 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.



Entrenador Especialista en Running y Trail Running

Avaless Científicos



American College of Sports Medicine



Asociación Argentina de Medicina del Deporte y Ciencias del Ejercicio



Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación



Secretaría de Deporte, Educación Física y Recreación de la Nación Argentina



International Endurance Group



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)



Pagos seguros en línea





Q&A



G-SE "Preguntas"



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