



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

---



<https://g-se.com/entrenador-triatlon-medio-ironman-ironman-t-15a16fa3c61aea>





# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

---

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

---



<https://g-se.com/entrenador-triatlon-medio-ironman-ironman-t-15a16fa3c61aea>





# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

## Sobre el Curso



### Instituto Deporte y Vida

IDV y G-SE presentan una nueva edición del programa más elegido por quienes desean adquirir las mejores herramientas para entrenar a sus deportista en la especialidad de **Triatlón, Medio Ironman e Ironman**.

En presente curso de Especialista te acompañará un claustro de profesores de enorme prestigio en el ámbito del entrenamiento en el deporte del triatlón, destacando en áreas de índole universitaria e investigadora, así como del alto rendimiento deportivo a nivel internacional. Entre los docentes del claustro podemos destacar: **D. Carlos Prieto**, ex entrenador Javier Gómez Noya y triatletas profesionales y Head of Performance de la Federación Mexicana de Triatlón; **Dr. Alberto García Bataller**, entrenador olímpico de triatlón en Atenas 2004 y Pekín 2008; **Dr. José Miota** (Grado en CAFYD y ex Fisioterapeuta de Mario Mola, Vicent Luis, Jacob Birtwhistle, Marten Van Riel, Katie Zaferes, Non Standrford, etc. y ex director del equipo de fisioterapia de la selección italiana de triatlón).

Como otra característica muy valiosa, también contarás con la participación de algunos de deportistas de élite españoles de deportes de resistencia que te aportarán sus experiencias, conocimientos y sus mejores consejos sobre cómo afrontar la temporada de entrenamiento, la puesta a punto de la competición y el mejor desempeño posible en la misma, entre los que podemos destacar a **David Castro, Campeón de Europa de Triatlón en 2023**.

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 gran 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 alumno que finalice el curso podrá adquirir:

- Pensamiento crítico, organizado y sistemático sobre el proceso de entrenamiento y recuperación en triatlón olímpico e ironman
- Capacitación para valorar el estado de rendimiento de un triatleta en función del momento de la temporada en que se encuentre
- Amplia fundamentación teórica y práctica basada en las últimas evidencias científicas para poder aplicarla de manera práctica, real e inmediata con su grupo de trabajo
- Capacidad para analizar interpretar y aplicar estrategias que ayuden a la mejora del triatleta en un entorno competitivo



## OBJETIVOS:

- Adquirir los conocimientos que permitan a los estudiantes la especialización en el entrenamiento en triatlón olímpico y larga distancia (medio ironman/ironman)
- Integrar conocimientos proporcionando estrategias metodológicas y aportar propuestas empíricas en la práctica real sobre planificación y control del entrenamiento
- Mostrar la realidad profesional y últimas tendencias en el ámbito de la recuperación, nutrición, psicología del atleta y ayudas ergogénicas
- Aportar una formación específica sobre diversos aspectos de gran relevancia como la metodología del entrenamiento en mujeres y en las etapas de formación de los triatletas
- Promover experiencias de trabajo en común dirigidas a diferentes profesionales que pueden interactuar y desarrollarse profesionalmente en estos ámbitos



# Información Útil



## CURSO DESTINADO A:

- Graduados, Licenciados, Diplomados y Maestros en Educación Física
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Técnicos Superiores en Actividad Física (TAFAD)
- Técnicos deportivos
- Triatletas con interés en su formación



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

## Docentes



**DAVID CASTRO**



**ALBERTO GARCÍA BATALLER**

Rendimiento Deportivo



**CARLOS DAVID PRIETO LOPEZ**



**DANIEL ESCAÑO MARTÍN**

Profesor del Máster en Entrenamiento y nutrición deportiva UEM



**JOSÉ MIOTA IBARRA**



**JUAN DEL COSO GARRIGOS**

Fisiología del Ejercicio



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

## Docentes



**SINUHÉ HARO FRÍAS**  
Biomecánica y Entrenamiento



**RUBÉN MORENO CASTELLANOS**  
Psicología del Deporte



**JESUS RIVILLA GARCÍA**



**GEMMA ARENAS ALCÁZAR**



**JESUS ESPAÑA COBO**



**OSCAR FREIRE GOMEZ**



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

## Docentes



**AGUSTÍN LUJÁN MALDONADO**  
ULTRA TRAIL



**ERIKA VILLAECIJA**



**JAVIER BOTELLA RUIZ**  
Fisiología y biología molecular



**JESÚS ÁLVAREZ-HERMS**  
Fisiología del Ejercicio



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (131 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.

### 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.

### 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.



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (131 Horas cátedra)

## 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 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.

## 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,



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (131 Horas cátedra)

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, fisioterapeuta que ha trabajado con 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.

## Masterclass 1: Estrategias para maximizar la utilización de grasa como sustrato energético durante el ejercicio aeróbico .

En esta charla veremos conceptos básicas relacionadas a la máxima oxidación de grasas durante el ejercicio (MFO) y a la intensidad del ejercicio que la produce (Fatmax). Se aportará información sobre la utilidad de maximizar la oxidación de grasas en términos para el deportistas endurance. Además, se aportará información científica sobre cuáles son las mejores condiciones para maximizar la oxidación de grasas durante el ejercicio, tratando temas como la intensidad del ejercicio, la duración, el tipo de ejercicio, las condiciones ambientales y el uso de ayudas ergogénicas para este fin. Finalmente se aportarán recomendaciones para maximizar la utilización de grasas como sustrato energético durante la realización de ejercicio aeróbico.



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (131 Horas cátedra)

## Módulo 2

### 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.

### Entrenamiento con Potenciómetro.

En la actualidad el entrenamiento con potenciómetro se ha generalizado, dejando de ser una herramienta al servicio de deportistas profesionales. No obstante, para sacar el mejor partido de esta tecnología, debemos saber interpretar la información que nos ofrece. En esta apartado veremos las ventajas que tiene el entrenamiento con potenciómetro, aprenderemos los conceptos básicos para saber planificar por potencia, determinaremos el umbral funcional de potencia (FTP) y las zonas de entrenamiento. Así como los perfiles de potencia en las diferentes modalidades del triatlón, la relación entre potencia y cadencia y todos los aspectos que nos permitan ser competentes en la realización de una correcta planificación de entrenamiento por potencia.

### 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



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (131 Horas cátedra)

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.

## **Análisis biomecánico del triatleta.**

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 triatleta con un enfoque eminentemente práctico, de tal manera que el alumno disponga de todas las 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.

## **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.

## **Masterclass 2: 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



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (131 Horas cátedra)

tracción, de cadena abierta, cerrada, pliométricos, funcionales,... que se usan con los deportistas de élite para el entrenamiento de la fuerza.

## Casos reales y sesiones de preguntas con deportistas y ex deportistas de élite.

En esta sesión los deportistas contarán 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 a los ponentes, 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 los expertos puede resolver e interactuar con el alumno aportando su experiencia y conocimiento. Los deportistas serán Jesús España, Gemma Arenas y su entrenador Agustín Luján, Oscar Freire, David Castro, Erika Villaecija. Aunque aparecen en el módulo dos, se impartirán paulatinamente a lo largo de los módulos 2,3 y 4 del curso.



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (131 Horas cátedra)

## Módulo 3

### 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.

### Metodología del entrenamiento en las etapas de formación. Particularidades.

El entrenamiento de niños y jóvenes tiene como finalidad preparar al deportista para lograr el mejor rendimiento posible a largo plazo. El rendimiento no habrá de estar limitado en cada etapa de desarrollo, deberá adaptarse de acuerdo con su edad biológica y su maduración a las posibilidades del joven deportista. En este sentido daremos respuesta a aspectos claves a tener en cuenta como las características fisiológicas de los niños y jóvenes, las fases sensibles, etc., condiciones imprescindibles que



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (131 Horas cátedra)

oportunas en relación a la aplicación de la metodología del entrenamiento y del control del entrenamiento en deportistas jóvenes.

## 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.

## 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.

## 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



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (131 Horas cátedra)

- Modelos de periodización

---

### Masterclass 3: Bases moleculares del entrenamiento de resistencia.

El contenido de esta unidad tratará de explicar, desde el punto de vista de la biología molecular, los mecanismos por los cuales el músculo esquelético se adapta al entrenamiento de resistencia. Se tratará de enseñar los mecanismos moleculares periféricos que permiten un mejor rendimiento en deportes de resistencia. Finalmente, se darán pautas de cómo optimizar el entrenamiento para maximizar estas adaptaciones.

---



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (131 Horas cátedra)

## Módulo 4

### Control de la carga de entrenamiento.

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.

### 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 esta 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 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.

### Planificación del entrenamiento en triatletas de distancia olímpica.



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (131 Horas cátedra)

Planificación del entrenamiento en triatletas 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 triatletas de nivel profesional y amateur en diferentes distancias. Por último veremos ejemplos prácticos de planificaciones de distancia olímpica con deportistas no profesionales y con triatletas olímpicos.

## 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 desarrollarán 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 desarrollarán de modo exhaustivo.

## Planificación combinada para las distancias 70.3 y olímpica.

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



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (131 Horas cátedra)

## 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.

## Masterclass 4: Valoración de parámetros sanguíneos y fluidos en el control de la respuesta adaptativa al ejercicio de resistencia.

El entrenamiento y competición en deportes de resistencia y ultra-fondo es específicamente exigente a nivel orgánico y sistémico. El control de la respuesta fisiológica se ha orientado en dos vías: 1) el control de la carga externa a través de control de carga específica (volumen, intensidad, densidad...) y, 2) control de la carga interna a través de la respuesta sistémica específica (metabolitos, enzimas, hormonas...).

La potenciación del rendimiento físico del deportista se debe basar en la individualidad de los estímulos en base a la respuesta que los entrenamiento y propuestas específicas (hipoxia, estímulos metabólicos, hidratación...). Esta graduación de la respuesta individual en muchos casos puede ampliarse con la realización de mediciones de parámetros en fluidos (sangre, orina, saliva, microbioma...). El conocimiento de marcadores específicos de respuesta sistémica a nivel sanguíneo y de fluidos puede ayudar a los entrenadores y atletas a conocer respuestas agudas y crónicas del estrés soportado a nivel tisular.

En esta clase se pretende dar información de marcadores específicos de respuesta aguda a estímulos fisiológicos en sangre y orina así como microbioma.



# 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.



# Entrenador Especialista en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

## Certificados



### 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.

## 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)



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 shows a search bar with the text '¿Qué?'. Below it is a question card titled 'Pregunta' dated '27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 response, and a menu. Below the question is an answer card titled 'Respuesta' dated '27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer card are up/down vote icons and a '(ver más)' link. Below the answer 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](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)