



Entrenamiento para el Alto Rendimiento en Ciclismo de Ruta y Montaña



<https://g-se.com/entrenamiento-alto-rendimiento-ciclismo-ruta-montana-t-P64025d01...>





Entrenamiento para el Alto Rendimiento en Ciclismo de Ruta y Montaña

Sobre el Curso



Equipo de Rendimiento Óptimo

En este curso el estudiante aprenderá las demandas de entrenamiento tanto de la fuerza y la capacidad de la resistencia así como métodos que le permitirán conocer desde el punto de vista físico y fisiológico a los ciclistas que practican en distintas modalidades, atendiendo al atleta desde las diferentes esferas del rendimiento como lo son: el aspecto de la evaluación de las capacidades del rendimiento, así como su interpretación, métodos de entrenamiento y planificación.

Caracterización y evaluación

- Demandas fisiológicas, evaluación e interpretación en el ciclismo.
- Lactato: metabolismo, evaluación y aplicada al entrenamiento del ciclismo.
- Bases fisiológicas y musculares del entrenamiento de la fuerza aplicada al ciclismo.
- Evaluación de la fuerza para el ciclismo.

Adaptaciones al Entrenamiento de Fuerza y Endurance

- Sistemas bioenergéticos y aplicación al rendimiento del ciclista.
- Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento.
- Entrenamiento de la fuerza y pliometría para el ciclista.
- Bioquímica sanguínea y rendimiento en el ciclista.

Medios y Métodos del Entrenamiento para el Endurance y Fuerza

- Métodos del entrenamiento para el ciclismo.
- Entrenamiento del core y tren superior aplicado al ciclismo
- Periodización de métodos de entrenamiento.
- Suplementación para el rendimiento del ciclista.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Que el entrenador sea capaz de evaluar, interpretar y generar un plan de entrenamiento basado en los aspectos fisiológicos que demanda cada disciplina, para potencializar el rendimiento del ciclista acorde a las tendencias más actuales.



CURSO DESTINADO A:

- Preparadores Físicos
- Licenciados y profesores de Educación Física
- Kinesiólogos
- Fisioterapeutas
- Entrenadores deportivos



Entrenamiento para el Alto Rendimiento en Ciclismo de Ruta y Montaña

Docentes



JOSÉ ÁNGEL MARTÍNEZ CECEÑAS



JUAN ÁNGEL RODRÍGUEZ CHÁVEZ
Preparación Física



Entrenamiento para el Alto Rendimiento en Ciclismo de Ruta y Montaña

Docentes



FRANCISCO SILVA

Medicina de la Actividad Física y Deportiva



Entrenamiento para el Alto Rendimiento en Ciclismo de Ruta y Montaña

Programa académico (25 Horas cátedra)

Módulo 1

Entrenamiento para el Alto Rendimiento en Ciclismo de ruta y montaña

Caracterización y evaluación

- Demandas fisiológicas, evaluación e interpretación en el ciclismo.
- Lactato: metabolismo, evaluación y aplica al entrenamiento del ciclismo.
- Bases fisiológicas y musculares del entrenamiento de la fuerza aplicada al ciclismo.
- Evaluación de la fuerza para el ciclismo.

Adaptaciones al Entrenamiento de Fuerza y Endurance

- Sistemas bioenergéticos y aplicación al rendimiento del ciclista.
- Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento.
- Entrenamiento de la fuerza y pliometría para el ciclista.
- Bioquímica sanguínea y rendimiento en el ciclista.

Medios y Métodos del Entrenamiento para el Endurance y Fuerza

- Métodos del entrenamiento para el ciclismo.
- Entrenamiento del core y tren superior aplicado al ciclismo
- Periodización de métodos de entrenamiento.
- Suplementación para el rendimiento del ciclista.



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.



Entrenamiento para el Alto Rendimiento en Ciclismo de Ruta y Montaña

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Equipo de Rendimiento Óptimo
- 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.

Avales Científicos



American College of Sports Medicine



American Society of Exercise Physiologists



Equipo de Rendimiento Óptimo



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 navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar 'Haz una pregunta...' and a search result for a question: '¿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 'La expos' label and a 'ver más +' link. Below it is an answer: 'Respuesta 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, mentioning that elite players are exposed to stadium lights. There are up/down vote icons and a '(ver más)' link at the bottom of the answer. 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