



Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT



<https://g-se.com/entrenamiento-ciclismo-carretera-btt-t-J5a1d3ce5b8dae>





Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT

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



<https://g-se.com/entrenamiento-ciclismo-carretera-btt-t-J5a1d3ce5b8dae>





Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT

Sobre el Curso



Instituto Deporte y Vida

Durante este curso, vas a aprender e interactuar con: **D. Javier Fernández Alba**, director de la Escuela Nacional de Entrenadores de la Federación Española de Ciclismo y entrenador de ciclistas profesionales y amateur; **D. Patxi Vila**, director deportivo del equipo profesional Bora-Hansgrove; **Dr. David Barranco**, entrenador del equipo profesional de ciclismo Movistar profesor de Ciclismo e Investigador Principal del Grupo de Investigación Cycling Health and Performance (CH&P) en la Universidad Europea de Madrid.; **Dr. Carlos Barbado Villalba**, profesor en la Universidad Francisco de Vitoria y entrenador de ciclistas de ruta y BTT; **D. Sinuhé Haro Frías**, miembro del equipo de evaluación y control de la Federación Española de Triatlón de 2008-2012 y biomecánico de ciclismo oficial del sistema Retül; **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. Daniel Escaño**, nutricionista de deportistas olímpicos; **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) y **Dr. Rubén Moreno**, psicólogo de deportistas profesionales y amateur, etc.

Con la intención de aportar una visión todavía más realista y práctica a este curso, contamos con la participación de algunos deportistas de élite españoles de deportes de resistencia, entre los que podemos destacar a **Oscar Freire**, que nos aportarán su experiencia, conocimiento 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.

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 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 en ciclismo y BTT.
- Conocimiento necesario para utilizar correctamente la metodología específica para el entrenamiento del ciclista profesional.
- Capacitación para valorar el estado de rendimiento de un atleta en función del momento de la temporada en que se encuentre.
- Competencia para adaptar el rol específico del preparador físico de ciclismo en las diferentes situaciones y categorías en las que se pueda trabajar.
- Amplia fundamentación teórica y práctica basada en las últimas evidencias científicas para poder aplicarla de manera práctica de manera real e inmediata con su grupo de trabajo.



OBJETIVOS:

- Capacitar al alumno para ser más competente en el aumento del rendimiento del ciclista
- Adquirir los conocimientos necesarios que orienten y guíen a los alumnos en el conocimiento teórico-práctico del entrenamiento en ciclismo y BTT
- Emplear el conocimiento de la evolución de las capacidades físicas mediante la maduración biológica y el entrenamiento para planificar la carrera deportiva del ciclista.
- Mostrar la realidad profesional y últimas tendencias en el ámbito de la recuperación, nutrición, psicología del atleta y ayudas ergogénicas
- Integrar conocimientos proporcionando estrategias metodológicas y aportar propuestas empíricas en la práctica real sobre planificación y control del entrenamiento en el ciclismo de carretera y BTT
- 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
- Ciclistas con interés en su formación



Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT

Docentes



JAVIER FERNANDEZ ALBA

Biología Fisiología Ejercicio



OSCAR FREIRE GOMEZ



PATXI VILA ERRANDONEA



CARLOS BARBADO VILLALBA

Ciclismo, entrenamiento, fitness



DANIEL ESCAÑO MARTÍN

Profesor del Máster en Entrenamiento y nutrición deportiva UEM



JOSÉ MIOTA IBARRA



Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT

Docentes



JUAN DEL COSO GARRIGOS

Fisiología del Ejercicio



SINUHÉ HARO FRÍAS

Biomecánica y Entrenamiento



ALBERTO GARCÍA BATALLER

Rendimiento Deportivo



RUBÉN MORENO CASTELLANOS

Psicología del Deporte



JESUS RIVILLA GARCÍA



GEMMA ARENAS ALCÁZAR



Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT

Docentes



DAVID CASTRO



JESUS ESPAÑA COBO



AGUSTÍN LUJÁN MALDONADO
ULTRA TRAIL



ERIKA VILLAECIJA



DAVID BARRANCO
Actividad Física y Salud, Ciclismo,
Entrenamiento



CARLOS DAVID PRIETO LOPEZ



Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT

Docentes



JAVIER BOTELLA RUIZ
Fisiología y biología molecular



JESÚS ÁLVAREZ-HERMS
Fisiología del Ejercicio



Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (126 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 ciclismo.

En este bloque temático analizamos las diferentes variables determinantes del rendimiento en cada disciplina ciclista. Conocer estas variables y ser capaz de programar el entrenamiento adecuado para su desarrollo en función de las características individuales de cada ciclista es un factor vital para el éxito del entrenamiento y la consecución de los objetivos.

Factores determinantes del rendimiento en btt. Particularidades

A pesar de que la modalidad de BTT es relativamente reciente, la gran popularidad y el nivel de profesionalización que está adquiriendo este deporte, hace que existan actualizaciones en el entrenamiento deportivo y en la fisiología relacionada con este grupo de deportistas.

A lo largo de la presente ponencia aprenderemos a identificar estas variables específicas y finalmente descubriremos cómo se comportan a lo largo del proceso de entrenamiento

Pautas nutricionales para la optimización del rendimiento.



Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

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.

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

Metodología del entrenamiento en ciclismo en ciclismo de ruta y btt I.

En esta asignatura se explicarán los principales métodos de entrenamiento en el ciclismo, teniendo en cuenta las últimas evidencias científicas al respecto y también la experiencia práctica en su aplicación en



Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

ciclistas profesionales.

Medidas de recuperación tras la competición y el entrenamiento.

En este apartado veremos de la mano de José Miota Ibarra, fisioterapeuta 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.

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

En esta charla veremos conceptos básicos 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 Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

Módulo 2

Metodología del entrenamiento en ciclismo de ruta y btt II.

En esta asignatura se explicarán los principales métodos de entrenamiento en el ciclismo, teniendo en cuenta las últimas evidencias científicas al respecto y también la experiencia práctica en su aplicación en ciclistas profesionales.

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: carretera y BTT, la relación entre potencia y cadencia y todos ellos aspectos que nos permitan ser capaces de realizar 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 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.



Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

Análisis biomecánico del ciclista.

A lo largo de esta ponencia, no solo analizaremos la importancia de la biomecánica en el ciclismo de alta competición y los aspectos teóricos a tener en cuenta, sino que analizaremos como se realiza paso a paso un análisis biomecánico de un ciclista 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 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.



Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

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 Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

Módulo 3

Metodología de entrenamiento HIIT en ciclismo.

Los métodos de entrenamiento están en constante evolución, en este bloque temático realizaremos un análisis de los sistemas de entrenamiento más apropiados para el desarrollo de las diferentes capacidades del ciclista, incidiendo en la individualización del trabajo, la disciplina específica del ciclista y adaptando cada sistema a las nuevas tecnologías aplicadas al ciclismo

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 nos permitirán que el niño/joven adquiera su máximo potencial de una forma segura pero eficaz, mientras se encuentra en su fase de maduración. Este módulo, por tanto nos ayudará a realizar las modificaciones 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

Cada vez está mas claro que el entrenamiento de fuerza y "flexibilidad" es un clarísimo y válido complemento para todos los ciclistas. La literatura científica apoya el entrenamiento "más clásico" de fuerza pero no debemos dejar de lado nuevas corrientes y tendencias que actualmente presentan novedosas metodologías de entrenamiento de fuerza para los deportes de resistencia. En este seminario



Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

pondremos de manifiesto ambas tendencias y veremos los pros de unas y otras así como sus beneficios y formas de trabajo.

Pruebas de valoración del rendimiento del ciclista

Para alcanzar los objetivos establecidos es necesario saber el desarrollo de cada una de las capacidades determinantes del rendimiento en ciclismo. En este bloque temático aprenderemos a valorar estas variables mediante los test más adecuados para cada una de ellas, tanto en campo como en laboratorio

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

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 Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

Módulo 4

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 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.

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.

Planificación del entrenamiento en ciclistas de ruta y btt I.



Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

Planificar el entrenamiento nos aporta un orden, una lógica y un control del trabajo de las distintas capacidades del ciclista. En esta asignatura trataremos de encontrar y adaptar el modelo óptimo para cada perfil de ciclista, así como crear una plantilla de planificación ágil y práctica. Aprenderemos a qué planificar, cuándo planificar y cómo planificar el proceso de entrenamiento.

Planificación del entrenamiento en ciclistas de ruta y btt II.

Planificar el entrenamiento nos aporta un orden, una lógica y un control del trabajo de las distintas capacidades del ciclista. En esta asignatura trataremos de encontrar y adaptar el modelo óptimo para cada perfil de ciclista, así como crear una plantilla de planificación ágil y práctica. Aprenderemos a qué planificar, cuándo planificar y cómo planificar el proceso de entrenamiento.

Práctica de Programación en Ciclismo de ruta y btt I.

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

Práctica de Programación en Ciclismo de ruta y btt II.



Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

Aplicación práctica y real de su propio modelo de planificación basado en su experiencia personal y profesional para un ciclista, 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.
- Macroциclos a lo largo de la temporada.
- Estructura del macroциclo.
- Objetivos de entrenamiento, contenidos y volúmenes de trabajo en cada fase del macroциclo.
- Fechas y tests utilizados para la valoración del rendimiento del atleta.
- Estrategias de tapering.

Planificación de la temporada de un ciclista profesional UCI PRO TOUR.

En esta asignatura se abordará como se planifica el entrenamiento de toda una temporada de un ciclista profesional con la intención de llegar en las mejores condiciones posibles a los objetivos principales de la temporada.

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 entrenamientos y propuestas específicas (hipoxia, estímulos metabólicos,



Entrenador Especialista en Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

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 Ciclismo de Carretera y BTT

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"

Inicio Sesión

Haz una pregunta...

¿Qué

Pregunta
27 may 2021 · 11:29

5 1

Preg
27 me

La expos

La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?

ver más +

Respuesta
27 may 2021 · 11:29

Ernesto Cifuentes Merenea

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...

(ver más)

Responder...

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