



# Entrenamiento del Mountain Bike. Una Introducción al Enfoque Multidimensional

---



<https://g-se.com/entrenamiento-mountain-bike-introduccion-enfoque-multidimension...>





# Entrenamiento del Mountain Bike. Una Introducción al Enfoque Multidimensional

---

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

---





# Entrenamiento del Mountain Bike. Una Introducción al Enfoque Multidimensional

## Sobre el Curso

### JoseTraining4all

Conocer las características principales de las diferentes modalidades de ciclismo de montaña, será el eje central de este curso. Aunque siguen siendo la piedra angular de la categoría deportiva, el XCO y el XCM ya no están solos en el calendario anual de la UCI, por lo que veremos también otro tipo de pruebas como el Short track o XCC y el Eliminator o XCE. También tendremos la oportunidad de adentrarnos en las pruebas que están copando el calendario de muchas regiones y que en el reglamento UCI se las describe como XCO point to point, siendo nombradas en otros lugares de habla hispana como XCMM o medias maratones de mountain bike.

La descripción de las pruebas, su duración y la intensidad objetiva y relativa serán importantes para poder abordar el resto del curso. Nos introduciremos en el modelo multidimensional y veremos aspectos básicos de la preparación del mountain bike y de cada tipo de prueba.

En esta ocasión contaremos con Sergio Fuentes Rite, que nos explicará cómo debemos alimentarnos durante las diferentes competiciones de mountain bike.



# Información Útil



## OBJETIVOS:

Saber las diferentes modalidades de ciclismo de Montaña.

Abordar el enfoque multidimensional como una nueva forma de entender la preparación física en el mountain bike.

Observar diferentes tareas específicas para la mejora del rendimiento en mountain bike.



# Entrenamiento del Mountain Bike. Una Introducción al Enfoque Multidimensional

Docentes



JOSE ANTONIO RODRIGUEZ FERNANDEZ



SERGIO FUENTES RITE



# Entrenamiento del Mountain Bike. Una Introducción al Enfoque Multidimensional

Programa académico (15 Horas cátedra)

## Módulo 1

**Modalidades del Mountain Bike. XCO, XCM, XCOPTP, XCC, XCE.**

---

**Fisiología del Mountain Bike. Introducción al enfoque multidimensional.**

---

**Preparación del XCO/XCOPTP/XCC**

---

**XCM y pruebas por etapas**

---

**Nutrición durante la competición. Experiencia práctica**

La importancia de la ingesta de alimentos durante la competición ha crecido en los últimos tiempos. ¿Sabes establecer estrategias de ingesta en las diferentes modalidades de ciclismo de montaña? Sergio Fuentes (Training4ll) nos lo cuenta en una clase teórico-práctica que combina lo mejor de la evidencia científica y su experiencia práctica sobre el terreno.

---



# 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 del Mountain Bike. Una Introducción al Enfoque Multidimensional

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: JoseTraining4all
- 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



C4C



American Society of Exercise Physiologists



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 'Haz una pregunta...' and a list of questions. The selected question is: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29 La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with 5 views and 1 notification. Below it is an answer by 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)'. At the bottom 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](https://www.g-se.com)