



# Taller de Especialización en Entrenamiento y Prevención de Lesiones en el Running

---



<https://g-se.com/especializacion-entrenamiento-prevencion-lesiones-running-t-P5c49...>





# Taller de Especialización en Entrenamiento y Prevención de Lesiones en el Running

---

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

---





# Taller de Especialización en Entrenamiento y Prevención de Lesiones en el Running

## Sobre el Curso



## Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud

El número de lesiones relacionadas con la carrera es muy elevado. Entre un 30-79%, según los estudios. ¿Imaginas que hasta un 79% de los caballos, por ejemplo, sufrieran alguna lesión cada año por hacer aquello para lo que han sido diseñados? ¿Qué está sucediendo? Si hemos evolucionado para correr, ¿por qué nos está haciendo daño una actividad que nos debería dar la vida?

Correr es una habilidad. Pero el ser humano moderno parece haber olvidado esa habilidad. El estilo de vida actual, el pasar hora sentados en una silla, el uso de calzado moderno, y otras causas afectan a nuestra forma de movernos y, por supuesto, a nuestra forma de correr. Pero, por suerte, cualquier habilidad puede aprenderse y mejorarse.

En definitiva, es un curso-taller pensado en dotar al entrenador de herramientas prácticas, efectivas, sencillas y 100% aplicables con corredores de media y larga distancia, pero que también puede ser útil para cualquier profesional de la actividad física y salud interesado en mejorar la funcionalidad de sus clientes y/o pacientes. Para ello, contamos con los siguientes conferencistas y contenidos:

- 1. Fundamentos y análisis de la técnica de carrera.** Alex Ventura. Entrenador personal, formador y director FIT360 training Studio. Director técnico | Running Coach en RUN360
- 2. Metodología para la mejora de la técnica de carrera a pie.** Alex Ventura. Entrenador personal, formador y director FIT360 training Studio. Director técnico | Running Coach en RUN360
- 3. Cuantificación de la carga de entrenamiento en corredores.** Jonathan Esteve Lanao. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Departamento de Fundamentos de la Motricidad y Entrenamiento Deportivo, Universidad Europea de Madrid. Entrenador Nacional de Atletismo, Entrenador Superior de Triatlón. Entrenador de deportistas de resistencia desde 1998.
- 4. Entrenamiento de la fuerza en la prevención de lesiones del corredor.** Matías Sampietro. Licenciado en Kinesiología y Fisioterapia. Profesor en Educación física. Doctorando en Ciencias de la Salud por la UNC (Argentina). Experto universitario en Prevención de lesiones y readaptación deportiva. Readaptador Físico-Deportivo en el Club Atlético Belgrano de Córdoba (Argentina).

Asimismo, en este taller se hará entrega de materiales de estudio de apoyo a las conferencias de gran utilidad: enlaces a videos y documentos escritos en español e inglés.



# Taller de Especialización en Entrenamiento y Prevención de Lesiones en el Running

## Docentes



**ALEX VENTURA VÁZQUEZ**



**MATÍAS SAMPIETRO**

Prevención y Readaptación de lesiones



# Taller de Especialización en Entrenamiento y Prevención de Lesiones en el Running

Docentes



**JONATHAN ESTEVE LANA O**  
Entrenamiento De Resistencia



# Taller de Especialización en Entrenamiento y Prevención de Lesiones en el Running

Programa académico (12 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Fundamentos y análisis de la técnica de carrera

- El ser humano como corredor de larga distancia
- Correr es una habilidad
- Biología evolutiva y reflejos primitivos
- La locomoción humana: diferencias biomecánicas entre la marcha, la carrera y el sprint.
- Estrategias de péndulo vs. Muelle durante la carrera
- Problemas de *hardware* y *software* del corredor
- Tests de valoración para corredores
- Video-análisis de la técnica de carrera
- Criterios de análisis: Postura, ritmo y relajación
- El apoyo del pie durante la carrera.
- Influencia del terreno y el calzado de correr en la técnica.

### Metodología para la mejora de la técnica de carrera a pie

1. Técnica de carrera, ¿cuándo, cómo y por qué modificarla?
2. Riesgo-beneficio de cambiar la técnica de carrera
3. La regla del 20/80
4. El arte del *coaching* en la técnica de carrera
5. El proceso de aprendizaje motor: de las micro-habilidades a la macro-habilidad de correr
6. Principales "saboteadores" de la técnica de carrera
7. Ejercicios para los pies, pantorrillas y
8. Ejercicios sobre la cinta de correr
9. La carrera en el exterior
10. Utilización de las cuestas para mejorar la técnica de carrera



# Taller de Especialización en Entrenamiento y Prevención de Lesiones en el Running

Programa académico (12 Horas cátedra)

## Módulo 2

### Entrenamiento de la fuerza en la prevención de lesiones del corredor

- Nuevos enfoque conceptuales para la prevención de lesiones. El modelo de relación carga-lesión.
- ¿Debemos seguir viendo a la epidemiología solo como números? yendo desde la incidencia lesional al IMPACTO lesional en corredores.
- Utilización de un enfoque para sistemas complejos en prevención de lesiones. La necesidad del cambio de paradigma.
- ¿Los diferentes screenings de factores de riesgo son útiles como predictores de lesiones?
- ¿Existen evaluaciones de factores de riesgo indispensables en corredores?. Como entender, realizar e interpretar estas evaluaciones de factores de riesgo.
- La fuerza como modulador del riesgo lesional
- Necesidades fuerza de los corredores. Existen diferencias entre corredores de media distancia y larga distancia.
- ¿Qué aspectos del entrenamiento de la fuerza son indispensables en corredores?
- Exploración de los diferentes métodos de entrenamiento de la fuerza asociado a la prevención de lesiones.
- La importancia de la DOSIS (Fen, Ven, len, Den, Men) mínima para conseguir las adaptaciones optimas sin interferencias.
- ¿Cómo podemos armar un programa de entrenamiento de fuerza en corredores para la prevención de lesiones?
- Aplicación práctica de los conceptos desarrollados. Organización de programa de fuerza preventivo en corredores

### Cuantificación de la carga de entrenamiento en corredores

1. Modelos clásicos de cuantificación de la carga.



# Taller de Especialización en Entrenamiento y Prevención de Lesiones en el Running

---

Programa académico (12 Horas cátedra)

2. Modelo ECOs para cuantificar la carrera.

3. Factores de Intensidad, Densidad y duración de los esfuerzos.

Existen diferentes modelos para cuantificar la dosis de entrenamiento, que serán revisados en esta asignatura. Desde los métodos clásicos a propuestas modernas, el alumno comprenderá qué opciones tiene para cuantificar el entrenamiento programado o realizado. Esto permite al entrenador tener una visión más precisa de las cargas que programa, así como de la proyección del estado de forma, fatiga y recuperación del corredor.

---





# 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.



# Taller de Especialización en Entrenamiento y Prevención de Lesiones en el Running

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- 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



Comité Académico G-SE



INSTITUTO INTERNACIONAL DE  
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio  
Físico y Salud



# 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 features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 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: '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. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer is 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)