



Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Ciclistas de Mountain Bike y Ruta



<https://g-se.com/fundamentos-aplicaciones-entrenamiento-ciclistas-mountain-bike-ru...>





Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Ciclistas de Mountain Bike y Ruta

Sobre el Curso



International Endurance Group

En general las capacitaciones sobre ciclismo, y hemos sido parte de muchas en los últimos 20 años tanto como alumnos o docentes, brindan muchos conceptos (valoración del rendimiento, ayudas ergogénicas, fisiología, bioquímica, recuperación), como piezas de un rompecabezas, que luego el alumno debe arreglárselas para armar, y es algo que nosotros hemos hecho en el pasado. En esta formación queremos proponer un enfoque completamente diferente, queremos ver y analizar el rompecabezas ya armado, y concretamente el plan de entrenamiento, y los puntos clave para realizar la tarea más importante para todos los entrenadores de ciclismo, programar planes de entrenamiento realmente efectivos para lograr los objetivos de los ciclistas que entrenan. Y no es solo programar, hay que hacerlo 1) rápido, de manera muy eficiente, 2) siendo capaz de enfocarse en lo que es realmente relevante, y 3) enfocándose en los verdaderos puntos débiles del ciclista. Nos concentraremos en estos 3 puntos clave en base a las miles de horas de entrenamiento que hemos programado y analizado de ciclistas de todos los niveles en los últimos 15 años que han obtenido consistentemente victorias a nivel local, nacional, panamericano y mundial.



Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Ciclistas de Mountain Bike y Ruta

Docentes



FACUNDO AHUMADA
Entrenamiento de la Resistencia



RICARDO CHAMBERS
Programación y Evaluación del Ejercicio

Módulo 1

Perfil de Rendimiento y Fisiología del Ciclismo

1. Perfil fisiológico de los ciclistas
 - Estado del arte en base a literatura científica actual
 - Datos de ciclistas que entrenamos
2. Demandas fisiológicas de las competencias
 - Datos de la literatura científica
 - Datos que recolectamos en competencias en los últimos 10 años



Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Ciclistas de Mountain Bike y Ruta

Docentes

Módulo 2

Valoración del Rendimiento

1. Valoraciones del rendimiento del ciclista
 - En laboratorio
 - En campo
 2. Potenciómetros
 - Ventajas y desventajas que observamos en los que están disponibles en el mercado
 - El potenciómetro como herramienta clave para el control de la intensidad, para el seguimiento del rendimiento y el *pacing* en determinadas competencias
-

Entrenamiento Inervalado

1. Progresiones específicas de entrenamiento intervalado (HIT)
 - Aspectos importantes a tener en cuenta para diseñar progresiones por zona para diferentes perfiles de ciclistas
 - Como construir una librería de sesiones, y progresiones para eficientizar el trabajo
-



Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Ciclistas de Mountain Bike y Ruta

Docentes

Módulo 3

Programación del Entrenamiento

1. Toma de decisiones basada en datos
 - Por qué es crucial ser eficiente y entender cuales datos que son realmente relevantes
 - Interpretación de gráficos
 - A nivel de la sesión de entrenamiento
 - A nivel de plan
 - A largo plazo (varios años)
 2. Diseño de planes de entrenamiento efectivos para ciclismo con Endurance Tool
 - Planificar y periodizar
 - Programar
 - Analizar
 - Flujo de trabajo del entrenador
 - Análisis de casos reales de fracaso y éxito
-



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.



Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Ciclistas de Mountain Bike y Ruta

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: International Endurance Group
- 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.



ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- The American College of Sports Medicine's Professional Education Committee certifies that "Grupo Sobre Entrenamiento LLC" meets the criteria for official ACSM Approved Provider status from (2020 – December 2023). Approved Providers and their content reflect the concepts of their respective organizations and do not necessarily represent the positions or policies of ACSM. (Providership #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



Fundamentos y Aplicaciones para el Entrenamiento de Ciclistas de Mountain Bike y Ruta



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: International Endurance Group
- 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



International Endurance Group



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"

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