



Universidad
Isabel I



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia



<https://g-se.com/master-entrenamiento-deportes-resistencia-76-t-R63b30be7138e8>





Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Sobre el Curso



Instituto Deporte y Vida

La **Universidad Isabel** certifica este **Máster en Deportes de Resistencia**, el cual está especialmente diseñado para ofrecer un puente entre el conocimiento científico más actual y las aplicaciones prácticas orientadas a la mejora del proceso global de entrenamiento de los deportes de resistencia/endurance (Maratón, Triatlón, Ciclismo, Natación, Trail Running). Para ello contaremos con algunos de los **mejores entrenadores, científicos incluso ex deportistas de nivel mundial** de las diferentes especialidades que abarcan este curso.

A nivel didáctico y formativo, somos conscientes de la transferencia de cada uno de estos deportes entre sí de cara a que el alumno adquiera una comprensión horizontal pero además se profundizará a nivel individual en cada una de las especialidades. Por tanto, este Máster Universitario pretende ofrecer una formación global, completa y funcional que permita a nuestros alumnos ser competentes para realizar la evaluación, control, planificación y mejora del rendimiento a atletas de todos los niveles, desde elite hasta amateur.

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 cuestionario y un trabajo práctico final donde deberás aplicar todo lo aprendido en el mismo.

Este curso está organizado por el Instituto Deporte y Vida y GSE, 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



OBJETIVOS:

- Adquirir los conocimientos que permitan a los estudiantes la especialización en el entrenamiento en deportes de resistencia.
- Integrar conocimientos proporcionando estrategias metodológicas y aportar propuestas empíricas en la práctica real sobre planificación y control del entrenamiento
- Mostrar la realidad profesional y últimas tendencias en el ámbito de la recuperación, nutrición, psicología del atleta y ayudas ergogénicas
- Aportar una formación específica sobre diversos aspectos de gran relevancia como la metodología del entrenamiento en mujeres y en las etapas de formación de los deportistas
- Promover experiencias de trabajo en común dirigidas a diferentes profesionales que pueden interactuar y desarrollarse profesionalmente en estos ámbitos



CURSO DESTINADO A:

- Graduados, Licenciados, Diplomados y Maestros en Educación Física
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Entrenadores con de experiencia en el sector.



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Docentes



JUAN DEL CAMPO VECINO
Entrenamiento deportivo (atletismo)



JUAN DEL COSO GARRIGOS
Fisiología del Ejercicio



JAVIER FERNANDEZ ALBA
Biología Fisiología Ejercicio



CARLOS DAVID PRIETO LOPEZ



SINUHÉ HARO FRÍAS
Biomecánica y Entrenamiento



ALBERTO GARCÍA BATALLER
Rendimiento Deportivo



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Docentes



JOSÉ MIOTA IBARRA



JESUS RIVILLA GARCÍA



DANIEL ESCAÑO MARTÍN
Profesor del Máster en Entrenamiento y nutrición deportiva UEM



JESÚS ÁLVAREZ-HERMS
Fisiología del Ejercicio



RUBÉN MORENO CASTELLANOS
Psicología del Deporte



JAVIER BOTELLA RUIZ
Fisiología y biología molecular



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Docentes



ERIKA VILLAECIJA



JESUS ESPAÑA COBO



OSCAR FREIRE GOMEZ



GEMMA ARENAS ALCÁZAR



AGUSTÍN LUJÁN MALDONADO
ULTRA TRAIL



PABLO DAPENA GONZÁLEZ



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Docentes



CARLOS BARBADO VILLALBA

Ciclismo, entrenamiento, fitness



DAVID BARRANCO

Actividad Física y Salud, Ciclismo,
Entrenamiento



PATXI VILA ERRANDONEA



NACHO MARTINEZ NAVARRO

Fisiología del Ejercicio



ARTURO CASADO ALDA

Entrenamiento deportivo y fisiología del
ejercicio.



GERMÁN DÍAZ UREÑA

Entrenamiento deportivo y natación



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Docentes



ANTONIO JIMÉNEZ MARTÍNEZ



LUIS RODRIGUEZ
Rendimiento Deportivo



FRANCISCO CORBI SOLER
Biomecánica



ARILSON SOARES DA SILVA
4 Juegos Olímpicos
(2008,2012,2016,2020) Medallista en
Campeonatos Mundiales y Finalistas
Olímpicos. 2 Records Mundiales



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

Módulo 1

Presentación del Máster

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 Máster.
- Funcionamiento de la plataforma.
- Breve presentación de los alumnos que asistan en vivo a esta presentación.

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

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



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

desde una visión crítica las herramientas más interesantes disponibles a día de hoy, viendo las diferencias existentes entre ellas.

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.

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.

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



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

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.

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.

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.

Pautas nutricionales para la optimización del rendimiento



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 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.



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

Módulo 2

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.

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 entrenamiento y propuestas específicas (hipoxia, estímulos metabólicos, hidratación...). Esta graduación de la respuesta individual en muchos casos puede ampliarse con la realización de mediciones de parámetros en fluidos (sangre, orina, saliva, microbioma...). El conocimiento 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.



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

En esta clase se pretende dar información de marcadores específicos de respuesta aguda a estímulos fisiológicos en sangre y orina así como microbioma.

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.

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.

Caso real y sesión de preguntas con Erika Villaécija.

En esta sesión el deportista contará 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 al ponente, sobre todo lo relacionado con su carrera profesional o también dudas personales que cada uno



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

de los alumnos puede encontrar en sus contextos personales de entrenamiento que el experto puede resolver e interactuar con el alumno aportando su experiencia y conocimiento.

Caso real y sesión de preguntas con Jesús España y su entrenador Juan del Campo.

En esta sesión el deportista y su entrenador 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 el experto puede resolver e interactuar con el alumno aportando su experiencia y conocimiento.

Caso real y sesión de preguntas con Oscar Freire.

En esta sesión el deportista contará 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 al ponente, 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 el experto puede resolver e interactuar con el alumno aportando su experiencia y conocimiento.

Caso real y sesión de preguntas con Gemma Arenas y su entrenador Agustín Luján.

En esta sesión la deportista y su entrenador 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.



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

Caso real y sesión de preguntas con Pablo Dapena.

En esta sesión el deportista contará 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 al ponente, 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 el experto puede resolver e interactuar con el alumno aportando su experiencia y conocimiento.



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

Módulo 3

Factores determinantes de rendimiento en triatlón olímpico y larga distancia

Esta asignatura es clave para conocer y diferenciar los factores determinantes propios del triatlón a través de un análisis metabólico de cada prueba. Inicialmente aprenderemos a identificar estas variables y finalmente descubriremos cómo se comportan. Debemos tener en cuenta que según el tipo de prueba cada factor puede actuar, bien como un determinante específico, o bien como un limitante. Aspectos tales como el tiempo de esfuerzo (si hablamos de un triatlón de corta o larga distancia), tipo de segmento (natación, ciclismo o carrera) y factores técnico-tácticos son factores que debemos tener muy en cuenta en el rendimiento del triatleta.

La transición: aspectos, técnicos, tácticos y adaptativos en corta y larga distancia. Reglamento

Actualmente las transiciones son consideradas como el 4º segmento en el triatlón debido a la relevancia que adquieren con respecto al desarrollo y al resultado final de la prueba. Analizaremos los aspectos generales, el reglamento y el entrenamiento específico de las transiciones tanto en corta como en larga distancia. También estudiaremos los aspectos técnico-tácticos, las adaptaciones fisiológicas y biomecánicas tanto en corta como en larga distancia que caracterizan a las transiciones y que conllevan una alta especialización en el rendimiento del triatlón.

Análisis técnico de natación

La natación es un deporte con una alta complejidad técnica que hay que saber analizar para posteriormente aplicar el entrenamiento técnico, y ejercicios específicos a cada defecto detectado en el análisis. También analizaremos por qué hay defectos que es preferible no corregir. En esta asignatura trataremos los métodos



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

de análisis y la interpretación de la técnica, así como los conceptos de hidrodinámica que influyen en la técnica de natación.

El entrenamiento del segmento de la natación en triatlón

El entrenamiento de natación presenta características diferentes a los demás deportes cíclicos que componen el triatlón, por tanto, es fundamental conocer la manera de aplicar las tareas de entrenamiento, el entrenamiento de la componente técnica es fundamental. Los volúmenes, la aplicación de la intensidad y los descansos son distintos al resto de deportes.

El segmento de ciclismo: técnica, táctica y entrenamiento

El desarrollo del ciclismo durante eventos de triatlón sin drafting está mediatizado por la natación previa y la carrera que le precede, y aunque las similitudes con el ciclismo de contrarreloj son muchas, los condicionantes mencionados así como la interacción con los rivales son parámetros muy importantes a tener en cuenta, por lo que el entrenamiento de la contrarreloj difiere mucho del triatlón sin drafting. En esta interesante charla abordaremos dichos condicionantes así como los parámetros a tener en cuenta a la hora de planificar estrategias y tácticas durante el ciclismo para lograr el mejor resultado posible en triatlón.

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 del triatlón, la relación entre potencia y cadencia y todos los



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

aspectos que nos permitan ser competentes en la realización de una correcta planificación de entrenamiento por potencia.

El segmento de la carrera: técnica, táctica y entrenamiento

En esta sección veremos los diferentes métodos de entrenamiento y su utilidad dentro del segmento de carrera a pie. También aprenderemos a controlar la intensidad a través de las zonas de entrenamiento. Finalmente, mostraremos las técnicas de carrera a pie más adecuadas y los aspectos a tener en cuenta durante el entrenamiento específico de la técnica de carrera.

El entrenamiento de fuerza y flexibilidad

El entrenamiento de fuerza cada vez tiene una presencia más importante dentro del mundo del deporte de la resistencia. Pero debe cumplir ciertas condiciones como por ejemplo aumentar primero la fuerza máxima para luego poder desarrollar la fuerza resistencia en el gesto específico ya sea nadando, pedaleando o corriendo, y además hay que hacer todo lo posible para que haya una transferencia eficaz al gesto deportivo.

Se explicarán los mejores métodos para desarrollar la fuerza general y específica en triatlón, así como los métodos principales de desarrollo de la flexibilidad.



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

Módulo 4

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

Metodología del entrenamiento en ciclismo 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 ciclistas profesionales.

Metodología del entrenamiento en ciclismo II (HIIT)

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



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

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 btt

En el entrenamiento es fundamental sistematizar el trabajo y dotarlo de una estructura que permita entrenar de forma progresiva, controlar las cargas y analizar los avances. En esta asignatura trataremos de analizar los métodos de entrenamiento más eficaces para mejorar las distintas capacidades y habilidades del ciclista de BTT. Aprenderemos a crear tareas específicas y a diseñar sesiones de entrenamiento para una óptima adaptación del deportista.

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 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



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

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



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

Módulo 5

Análisis biomecánico del triatleta.

Una adecuada biomecánica y aerodinámica en el sector de ciclismo es clave para un buen rendimiento en el triatlón de competición. A lo largo de esta ponencia, no solo analizaremos su importancia y los aspectos teóricos a tener en cuenta, sino que analizaremos como se realiza paso a paso un análisis biomecánico de un triatleta 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.

Pruebas de valoración del rendimiento del triatleta.

Una vez que sabemos identificar cuáles son los determinantes del rendimiento dentro del triatlón, aprenderemos a evaluarlos mediante test fisiológicos ya que en el mundo del entrenamiento deportivo sabemos que lo que no se mide, no se puede mejorar. Conocer el nivel de desarrollo de estos factores, nos permite dar un salto de calidad en nuestra programación ya que podremos hacer énfasis en los puntos débiles del triatleta, y por otro lado centrarnos en los factores de rendimiento específicos en función del tipo de prueba que preparemos.

Planificación del entrenamiento en triatletas de distancia olímpica.

En esta asignatura se explicarán los principales modelos de planificación del entrenamiento para las diferentes distancias del triatlón, teniendo en cuenta las últimas evidencias científicas al respecto y también la experiencia práctica en su aplicación en triatletas de nivel profesional y amateur en diferentes distancias. Por último veremos ejemplos prácticos de planificaciones de distancia olímpica con deportistas no profesionales y con triatletas olímpicos.



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

Propuesta práctica sobre la programación del entrenamiento para las Series Mundiales de Javier Gomez Noya.

En esta charla, Carlos Prieto detallará como estableció la planificación de la temporada para las Series Mundiales de Triatlón de Javier Gómez Noya.

Planificación del entrenamiento en distancia Ironman y medio Ironman I.

El entrenamiento del triatlón de media y larga distancia se caracteriza por altos volúmenes necesarios, pero también por ritmos relativamente altos que deben trabajarse para afrontar con garantías el mejor resultado posible. La distribución de las cargas, evitar lesiones y planificar el número de competiciones que son aconsejables se desarrollaran de modo exhaustivo.

Planificación del entrenamiento en distancia Ironman y medio Ironman II.

El entrenamiento del triatlón de media y larga distancia se caracteriza por altos volúmenes necesarios, pero también por ritmos relativamente altos que deben trabajarse para afrontar con garantías el mejor resultado posible. La distribución de las cargas, evitar lesiones y planificar el número de competiciones que son aconsejables se desarrollaran de modo exhaustivo.

Planificación combinada para las distancias 70.3 y olímpica.

En esta asignatura se abordará como se planifica una temporada en un triatleta de élite que va a competir en ambas distancias a lo largo de la temporada.



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

Módulo 6

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

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.

Planificación del entrenamiento en ciclistas de carretera

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 btt

En esta asignatura se explicarán los principales modelos de planificación del entrenamiento para las ciclistas de BTT, teniendo en cuenta las últimas evidencias científicas al respecto y también la experiencia



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

práctica en su aplicación en ciclistas de BTT de diferentes niveles competitivos.

Práctica de Programación en Ciclismo de Carretera

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

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



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

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.



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

Módulo 7

Factores determinantes de rendimiento en media maratón y maratón

Nos permite conocerlos el perfil (genético, morfológico, fisiológico, metabólico y condicional) que caracteriza a estos corredores y las variables que determinan el rendimiento en pruebas de larga duración II (RDL-II) y, más específicamente, a los corredores más relevantes en las pruebas de maratón y media maratón. Inicialmente aprenderemos a identificar estas variables para luego analizar cómo se comportan a lo largo la prueba. También analizaremos la distribución de los esfuerzos durante la competición. Todas estas variables le otorgarán al alumno la capacidad de entender todos os aspectos en los que sustenta el entrenamiento y la competición, acercándole de una forma racional a los procesos adaptativos sobre los que deberá trabajar a la hora de programar su entrenamiento, o el de sus pupilos, optimizando su trabajo y aumentando las posibilidades de alcanzar sus objetivos.

Factores determinantes del rendimiento en Trail running

En toda actividad deportiva existen ciertos factores que tienen una influencia directa en el rendimiento final del deportista. En esta materia estudiaremos los factores de rendimiento determinantes comunes a los deportes de larga duración, y analizaremos los factores de rendimiento específicos de las carreras de montaña. Dentro de esos factores determinantes profundizaremos en estas áreas:

- Factores metabólicos
- Factores biomecánicos
- Factores estratégicos
- Factores mentales

Metodología del entrenamiento en atletismo I



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

A lo largo de la exposición se analizarán las necesidades de resistencia de las diferentes pruebas atléticas, haciendo hincapié en las demandas energéticas y en los requerimientos para lograr un buen rendimiento deportivo en cada una de ellas.

Se establecerán diferentes zonas de trabajo para el desarrollo de las distintas manifestaciones de la resistencia, utilizando como valores para delimitar dichas zonas el consumo de oxígeno, la frecuencia cardiaca o la percepción de esfuerzo.

Metodología del entrenamiento en atletismo II

En este tema se detallan y explican todos los métodos de entrenamiento que habitualmente se utilizan en el entrenamiento de carreras de RLD-II. Para una mejor aplicación de los mismos, se enseñaran diferentes estrategias y procedimientos de control de las cargas (Rendimiento y Funcionales). Así mismo, se analiza la distribución de estas cargas a lo largo de una temporada, la organización de los diferentes tipos de microciclos y la incorporación de sesiones en cada fase del proceso de entrenamiento.

Metodología del entrenamiento en Trail I

En el entrenamiento es fundamental sistematizar el trabajo y dotarlo de una estructura que permita entrenar de forma progresiva, controlar las cargas y analizar los avances. En este tema trataremos de analizar los métodos de entrenamiento más eficaces para mejorar las distintas capacidades y habilidades del corredor de montaña. Aprenderemos a crear tareas específicas y también a diseñar sesiones de entrenamiento para una óptima adaptación del deportista.

Metodología del entrenamiento en Trail II

En el entrenamiento es fundamental sistematizar el trabajo y dotarlo de una estructura que permita entrenar de forma progresiva, controlar las cargas y analizar los avances. En este tema trataremos de analizar los



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

de montaña. Aprenderemos a crear tareas específicas y a diseñar sesiones de entrenamiento para una óptima adaptación del deportista.

Distribución de intensidades de entrenamiento en corredores de media y larga distancia

El estudio de la distribución de intensidades de entrenamiento en corredores de media y larga distancia permite a los entrenadores poder establecer las intensidades que van a generar mejoras del rendimiento óptimas en los corredores durante su entrenamiento. Aunque existen diferentes modelos como el polarizado, el piramidal o el umbral, solo algunos han mostrado resultados eficaces

El entrenamiento de fuerza para maratón y trail running

El contenido de la charla se centrará en conocer la importancia del entrenamiento de fuerza como estrategia para la mejora del rendimiento en las pruebas de resistencia aeróbica. Para ello se detallarán qué ejercicios de fuerza son más adecuados para los deportes de resistencia en función de sus características. De la misma manera, se explicará la forma idónea de ejecutar estos ejercicios, la duración óptima de los programas de entrenamiento de fuerza, así como y su diseño en función del nivel y experiencia de los atletas



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

Módulo 8

Factores determinantes del rendimiento en natación.

La natación es una actividad que precisa en muchos casos un elevado volumen de trabajo y que requiere una importante aptitud de trabajo del deportista, además de una adecuada capacidad de recuperación entre sesiones de entrenamiento. En esta asignatura trataremos los factores condicionales en el rendimiento en natación, centrándonos en la fuerza, velocidad y resistencia

Entrenamiento técnico en natación. Modelos técnicos de los diferentes estilos de nado I.

Otra habilidad muy importante para ser un gran nadador es la *técnica*, la facilidad para fluir en el agua, desplazarse por el medio acuático sin esfuerzo aparente y que caracteriza a la mayoría de los deportistas de élite mundial.

- Salidas, virajes, llegadas y nado en crol
- Salidas, virajes, llegadas y nado en espalda

Entrenamiento técnico en natación. Modelos técnicos de los diferentes estilos de nado II.

Otra habilidad muy importante para ser un gran nadador es la *técnica*, la facilidad para fluir en el agua, desplazarse por el medio acuático sin esfuerzo aparente y que caracteriza a la mayoría de los deportistas de élite mundial.

- Salidas, virajes, llegadas y nado en braza
- Salidas, virajes, llegadas y nado en mariposa

Metodología de entrenamiento en pruebas de velocidad.



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

En esta asignatura se profundiza en los métodos de entrenamiento en las distintas capacidades físicas más utilizados para estos nadadores en cada una de las fases de la temporada.

Metodología de entrenamiento en pruebas de medio fondo y estilos.

En esta asignatura se profundiza en los métodos de entrenamiento en las distintas capacidades físicas más utilizados para estos nadadores en cada una de las fases de la temporada.

Metodología de entrenamiento en pruebas de fondo y aguas abiertas.

En esta asignatura se profundiza en los métodos de entrenamiento en las distintas capacidades físicas más utilizados para estos nadadores en cada una de las fases de la temporada.

Metodología del entrenamiento de la fuerza en nadadores.

Cualquier gesto técnico que realizamos en el agua que sea mínimamente propulsivo requiere de la aplicación de fuerza. Por lo tanto parece lógico pensar que con mayores niveles de fuerza en igualdad de condiciones siempre obtendremos un mayor rendimiento. Pero debe cumplir ciertas condiciones como por ejemplo aumentar primero la fuerza máxima para luego poder desarrollar la fuerza resistencia en el gesto específico y además hay que hacer todo lo posible para que haya una transferencia eficaz al gesto deportivo.

Se explicarán los mejores métodos para desarrollar la fuerza general y específica en natación.



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

Módulo 9

Introducción al análisis biomecánico de la carrera a pie.

Introducción al análisis cinético y cinemático. Detección fases de la carrera mediante análisis 2D. Principales lesiones de la carrera. Desarrollo de estrategias para la optimización de las fases de la carrera y la prevención de lesiones.

Pruebas de valoración del rendimiento del atleta

Aprenderemos a evaluar los determinantes del rendimiento propios de un corredor de maratón. Esto nos ayudará a conocer los puntos débiles y fuertes de nuestro atleta al inicio de su preparación, ayudándonos a individualizar su planificación o incluso a retocar la programación durante el propio proceso del entrenamiento, según la evolución en el desarrollo de estas variables. A su vez, veremos algún test específico a realizar los días previos al maratón y que nos permitirá estimar el ritmo del maratón en competición

Planificación del entrenamiento en corredores de media maratón y maratón

En esta exposición se hará una descripción del tipo de esfuerzo que supone las carreras de maratón y media maratón, sus similitudes y diferencias. Estableciendo unos determinantes del rendimiento y unos aspectos limitantes del mismo.

Se describirán los métodos de entrenamiento que son más efectivos para lograr un mejor rendimiento en cada una de las pruebas, estableciendo parámetros ajustados de volumen, intensidad y recuperación para atletas de distinto nivel deportivo.

Se describirá de forma detallada cómo planificar y estructurar los contenidos del periodo específico de la preparación (carrera a ritmo de competición, "tiradas" largas"...) y hacia dónde orientar el entrenamiento



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

durante los periodos entre maratones.

Planificación del entrenamiento en atletas de Trail

Planificar el entrenamiento nos aporta un orden, una lógica y un control del trabajo de las distintas capacidades del corredor de montaña. En esta materia analizaremos la evolución histórica de los modelos de planificación y trataremos de encontrar y adaptar el modelo óptimo para cada perfil de corredor, 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 Maratón y Media Maratón

Aplicación práctica y real de su propio modelo de planificación basado en su experiencia personal y profesional para el Maratón y medio Maratón, 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 Trail Running

Aplicación práctica y real de su propio modelo de planificación basado en su experiencia personal y profesional para el Trail Running, analizando los puntos clave. Se pretende dotar al alumno de las



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

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.



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

Módulo 10

Valoración y control del entrenamiento en nadador.

En esta asignatura abordamos la importancia de la medición del entrenamiento en la natación, aspecto que comparte cualquier deporte, donde el entrenamiento de estas capacidades físicas (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad) es clave para la mejora del rendimiento y su control y valoración fundamental para dirigir el proceso de entrenamiento.

Planificación del entrenamiento en pruebas de velocidad.

En este módulo se profundiza sobre los modelos de planificación más utilizados en nadadores especialistas en estas pruebas, detallando aspectos como:

Modelos de planificación.

Macroциclos planteados 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 nadador.

Estrategias de tapering.

Planificación del entrenamiento en pruebas de medio fondo y estilos.

En este módulo se profundiza sobre los modelos de planificación más utilizados en nadadores especialistas en estas pruebas, detallando aspectos como:

Modelos de planificación.



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

Macrociclos planteados 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 nadador.

Estrategias de tapering.

Planificación del entrenamiento en pruebas de fondo y aguas abiertas.

En este módulo se profundiza sobre los modelos de planificación más utilizados en nadadores especialistas en estas pruebas, detallando aspectos como:

- Modelos de planificación.
- Macrociclos planteados 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 nadador.
- Estrategias de tapering.

Práctica de programación en Nadadores de Velocidad y Fondo

En este módulo se profundiza sobre los modelos de planificación más utilizados en nadadores especialistas en estas pruebas, detallando aspectos como:

- Modelos de planificación.
- Macrociclos planteados 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 nadador.



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Programa académico (1500 Horas cátedra)

- Estrategias de tapering.

Práctica de programación en Nadadores de Estilos y Medio Fondo

Aplicación práctica y real de su propio modelo de planificación basado en su experiencia personal y profesional para estas distancias de competición, 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 nadador.
- Estrategias de tapering.

Metodología del Entrenamiento en un Record Mundial.

Descripción de la elaboración y conducción de una planificación que resultó en un récord mundial de natación del nadador ucraniano **Andrii Govorov**



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.



Máster en Entrenamiento de Deportes de Resistencia

Certificados

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"

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?' with the author 'La expos' and a 'ver más +' link. 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. The answer includes a '(ver más)' link and a 'Responder...' input field at the 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