



Curso en Metodología del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running



<https://g-se.com/es/formacion/metodologia-entrenamiento-maraton-medio-maraton-t...>





Curso en Metodología del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:





Curso en Metodología del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running

Sobre el Curso



Instituto Deporte y Vida

En el presente curso hemos tratado de ser muy concretos para explicar de la manera más científica y práctica posible la metodología del entrenamiento en el corredor de larga distancia. A lo largo del curso se analizarán los **métodos de entrenamiento más eficaces para mejorar las distintas capacidades y habilidades del corredor de maratón, medio maratón y montaña**. 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 y por último aprenderemos a crear tareas específicas y también a diseñar sesiones de entrenamiento para una óptima adaptación del deportista.

Curso dirigido por el **Dr. José Miota** (fisioterapeuta de Mario Mola, Vicent Luis, Jacob Birtwhistle, Marten Van Riel, Katie Zaferes, Non Standrford, etc. y director del equipo de fisioterapia de la selección italiana de triatlón) y con un profesorado de excepción formado por entrenadores y expertos de nivel internacional:

Dr. Arturo Casado, campeón de europa de 1500 en 2010, entrenador de atletas de élite, profesor de grado CCAFYD Universidad Isabel I y Máster Alto Rendimiento COE-UAM; **Dr. Juan del Campo Vecino**, entrenador de atletas olímpicos; **Dr. Diego Moreno**, entrenador de triatletas y atletas amateur y de alta competición; **Dr. Jesús Álvarez-Herms**, preparador físico de deportistas profesionales, departamento de fisiología- Inmunología, Facultat de Biologia, Universitat de Barcelona y entrenador de Javi Guerra y otros deportistas de élite y **Dr. Nacho Martínez**, especialista en trail running.

El curso estará integrado por clases en vivo, sesiones de consultas, trabajos prácticos, foros y material de estudio.

A lo largo de este curso abordaremos de manera pormenorizada la metodología de entrenamiento de cada una de las disciplinas (Maratón, Medio Maratón y Trail Running) y abordaremos los aspectos técnicos, tácticos y metodológicos que componen este deporte, sin dejar de lado aspectos clave como el entrenamiento de la fuerza o el entrenamiento , y le daremos la importancia que se merece a la intensidad óptima y primordial en el alto rendimiento.



Información Útil



OBJETIVOS:

- Adquirir los conocimientos que permitan a los estudiantes la especialización en el entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running
- Integrar conocimientos proporcionando estrategias metodológicas y aportar propuestas empíricas en la práctica real sobre planificación y control del entrenamiento
- 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
- Técnicos Superiores en Actividad Física (TAFAD)
- Técnicos deportivos
- Deportistas de resistencia con interés en su formación



Curso en Metodología del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running

Docentes



JESÚS ÁLVAREZ-HERMS

Fisiología del Ejercicio



NACHO MARTINEZ NAVARRO

Fisiología del Ejercicio



JUAN DEL CAMPO VECINO

Entrenamiento deportivo (atletismo)



ARTURO CASADO ALDA

Entrenamiento deportivo y fisiología del ejercicio.



DIEGO MORENO PEREZ

Entrenamiento deportes resistencia cíclica



Curso en Metodología del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running

Programa académico (38 Horas cátedra)

Módulo 1

1.- 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.

2.- 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

3.- Metodología del entrenamiento en atletismo I



Curso en Metodología del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running

Programa académico (38 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 cardíaca o la percepción de esfuerzo.

4.- 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 enseñarán 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.

5.- 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.

6.- 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



Curso en Metodología del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running

Programa académico (38 Horas cátedra)

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

7.-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

8.- 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



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.



Curso en Metodología del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running

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



G-SE



American Society of Exercise Physiologists





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 navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar 'Haz una pregunta...' and a search filter '¿Qué?'. A question is displayed: 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' posted on May 27, 2021, at 11:29. It has 5 views and 1 notification. Below the question is an answer by Ernesto Cifuentes Merenea, dated May 27, 2021, at 11:29. The answer discusses the physical and mental strain of night football (>20 hours) and how late bedtime routines affect sleep quality. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom, there 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

   g-se.com