



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

---



<https://g-se.com/es/formacion/posgrado-ciclismo-carrera-btt-t-P673bdb5bae1e7>





# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

## Sobre el Curso



### Instituto Deporte y Vida

**Instituto Deporte y Vida presenta un posgrado, de fuerte orientación práctica, diseñado por profesionales del más alto rendimiento de Europa;**

**Javier Fernández Alba** (Federación Española de Ciclismo); **David Barranco** (Movistar Team); **Yeyo Corral** (Astana Qazaqstan Team); **Josep Codinach** (Team Caja Rural); **Víctor Calsamiglia** (cyclistlab); **Oscar Freire** (3 veces campeón del mundo); **D. Patxi Vila** (Bora-Hansgrove); **Carlos Barbado**, (profesor en la Universidad Francisco de Vitoria); **D. Carlos Prieto**, ex entrenador Javier Gómez Noya y Head Of Performance de la Federación Mexicana de Triatlón; **D. Sinuhé Haro Frías**(**biomecánico de ciclismo oficial del sistema Retül**); **Dr. Alberto García Bataller**, entrenador olímpico de triatlón en Atenas 2004 y Pekín 2008; **D. Daniel Escaño**, nutricionista de deportistas olímpicos y especializado en deportes de resistencia; **Dr. José Miota** (ex Fisioterapeuta de Mario Mola, Vicent Luis, Jacob Birtwhistle, Marten Van Riel, Katie Zaferes, Non Standford, etc. y ex director del equipo de fisioterapia de la selección italiana de triatlón), **Dr. Rubén Moreno**, psicólogo de deportistas profesionales y amateur, etc. y muchos más expertos en entrenamiento de alto rendimiento forman parte del claustro de este curso.

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 trabajo práctico donde deberás aplicar todo lo aprendido en el mismo.

Este curso está organizado por el Instituto Deporte y Vida y G-SE, 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



## 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
- Ciclistas con interés en su formación



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

## Docentes



**CARLOS BARBADO VILLALBA**

Ciclismo, entrenamiento, fitness



**JAVIER FERNANDEZ ALBA**

Biología Fisiología Ejercicio



**OSCAR FREIRE GOMEZ**



**CARLOS DAVID PRIETO LOPEZ**



**RUBÉN MORENO CASTELLANOS**

Psicología del Deporte



**JOSÉ MIOTA IBARRA**



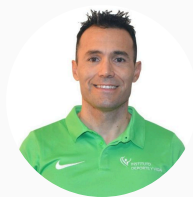
# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

## Docentes



**DANIEL ESCAÑO MARTÍN**

Profesor del Máster en Entrenamiento y nutrición deportiva UEM



**SINUHÉ HARO FRÍAS**

Biomecánica y Entrenamiento



**JESUS RIVILLA GARCÍA**



**ALBERTO GARCÍA BATALLER**

Rendimiento Deportivo



**VÍCTOR CALSAMIGLIA**

Bikefitting y biomecánica ciclista



**DAVID BARRANCO**

Actividad Física y Salud, Ciclismo, Entrenamiento



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

## Docentes



**YEYO CORRAL**

Biomecánica del ciclismo



**JOSEP CODINACH TERRADAS**

Entrenador de ciclismo



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Presentación del Curso

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

### 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.

### 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



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

## Programa académico (126 Horas cátedra)

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

### 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

### 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.





# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

## Módulo 2

### Metodología básica de entrenamiento en ciclismo de carretera y BTT.

La asignatura "**Metodología Básica de Entrenamiento en Ciclismo de Carretera y BTT**" está diseñada para proporcionar los fundamentos teóricos y prácticos necesarios para planificar y aplicar diferentes métodos de entrenamiento específicos en el ciclismo de carretera y en bicicleta de montaña (BTT).

### Medidas de recuperación tras la competición y el entrenamiento.

En este apartado veremos de la mano de José Miota Ibarra, ex fisioterapeuta de los mejores triatletas de las Series Mundiales y ex 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.



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

## Programa académico (126 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.

### Cuantificación de la carga de entrenamiento I.

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



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

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

## 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.



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

## Módulo 3

### 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.

### 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 esta materia vamos a abordar las estrategias más actuales para lograr ese objetivo, y que pasan por potenciar la recuperación al tiempo que 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.

### Programación del entrenamiento en ciclistas de carretera y btt I.

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.



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

## Programación del entrenamiento en ciclistas de carretera y btt II.

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.

## Puesta en común de los trabajos prácticos planteados por el alumnado I.

La asignatura titulada "Puesta en común de los trabajos prácticos planteados por el alumnado" parece enfocarse en la revisión y discusión de proyectos o trabajos realizados por los estudiantes. En esta asignatura, cada estudiante o grupo de estudiantes presenta sus trabajos prácticos frente a sus compañeros y al profesor. Este proceso de puesta en común permite que todos:

1. **Compartir Ideas y Perspectivas:** Cada estudiante puede explicar su enfoque y proceso de trabajo, lo que fomenta el intercambio de ideas y perspectivas entre todos los miembros de la clase.
2. **Recibir Retroalimentación:** Los compañeros y el profesor pueden dar su opinión, señalar fortalezas y sugerir mejoras. Esta retroalimentación ayuda a los estudiantes a mejorar sus trabajos y aprender de sus errores y éxitos.
3. **Desarrollar Habilidades Comunicativas:** Presentar un trabajo implica que el estudiante debe organizar sus ideas y comunicar su proyecto de forma clara y efectiva, lo cual es una habilidad clave en muchos ámbitos profesionales.
4. **Aprender Colaborativamente:** Al analizar y comentar los trabajos de otros, los estudiantes también aprenden de los enfoques y técnicas utilizadas por sus compañeros.

En resumen, esta asignatura es una oportunidad para que los estudiantes mejoren sus habilidades prácticas y de comunicación, mientras aprenden en un entorno colaborativo y de retroalimentación constante.

## Puesta en común de los trabajos prácticos planteados por el alumnado II.



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

## Programa académico (126 Horas cátedra)

La asignatura titulada "Puesta en común de los trabajos prácticos planteados por el alumnado" parece enfocarse en la revisión y discusión de proyectos o trabajos realizados por los estudiantes. En esta asignatura, cada estudiante o grupo de estudiantes presenta sus trabajos prácticos frente a sus compañeros y al profesor. Este proceso de puesta en común permite que todos:

1. **Compartir Ideas y Perspectivas:** Cada estudiante puede explicar su enfoque y proceso de trabajo, lo que fomenta el intercambio de ideas y perspectivas entre todos los miembros de la clase.
  2. **Recibir Retroalimentación:** Los compañeros y el profesor pueden dar su opinión, señalar fortalezas y sugerir mejoras. Esta retroalimentación ayuda a los estudiantes a mejorar sus trabajos y aprender de sus errores y éxitos.
  3. **Desarrollar Habilidades Comunicativas:** Presentar un trabajo implica que el estudiante debe organizar sus ideas y comunicar su proyecto de forma clara y efectiva, lo cual es una habilidad clave en muchos ámbitos profesionales.
  4. **Aprender Colaborativamente:** Al analizar y comentar los trabajos de otros, los estudiantes también aprenden de los enfoques y técnicas utilizadas por sus compañeros.
- En resumen, esta asignatura es una oportunidad para que los estudiantes mejoren sus habilidades prácticas y de comunicación, mientras aprenden en un entorno colaborativo y de retroalimentación constante.



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

## Módulo 4

### Metodología del entrenamiento en ciclismo en ciclismo de ruta y btt 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 de ruta y btt II.

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 de entrenamiento HIIT en ciclismo.

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 del ciclista, incidiendo en la individualización del trabajo, la disciplina específica del ciclista y adaptando cada sistema a las nuevas tecnologías aplicadas al ciclismo.

### 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



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

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 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





# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

## Módulo 5

### 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 fuerza pero no debemos dejar de lado nuevas corrientes y tendencias que actualmente presentan novedosas metodologías de entrenamiento de fuerza para los deportes de resistencia. En este seminario pondremos de manifiesto ambas tendencias y veremos los pros de unas y otras así como sus beneficios y formas de trabajo.

### Aerodinámica.

En esta asignatura se estudiará la importancia actual de la aerodinámica, desde la teoría a la practica, la metodología usada en los equipos profesionales para optimizar el rendimiento y el estudio actual de los materiales más interesantes.

### Entrenamiento con potenciómetro I

El presente webinar introducirá a los alumnos al conocimiento de los principales datos que debemos conocer con el potenciómetro, para sacar mayor provecho de su utilización y sobre todo poder interpretar la cantidad de información que proporcionan con los diferentes softwares de gestión y análisis de datos.

El potenciómetro es una excelente herramienta para el control de las cargas de entrenamiento, y valoración de las diferentes métricas.

### Entrenamiento con potenciómetro II.



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

El presente webinar introducirá a los alumnos al conocimiento de los principales datos que debemos conocer con el potenciómetro, para sacar mayor provecho de su utilización y sobre todo poder interpretar la cantidad de información que proporcionan con los diferentes softwares de gestión y análisis de datos.

El potenciómetro es una excelente herramienta para el control de las cargas de entrenamiento, y valoración de las diferentes métricas.

## Cuantificación de la carga de entrenamiento.

Cuantificación de la carga de entrenamiento: diferentes métodos de cuantificación, viendo los pros y contras de los mismos y ejemplificando con lo que se hace en los equipo CAJA RURAL TEAM. Relación con varios charts de WKO 5. Uso y aplicación del Big Data y en equipo profesional.



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

## Módulo 6

### Planificación del entrenamiento en ciclistas de ruta y btt I.

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 de ruta y btt II.

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.

### Práctica de Programación en Ciclismo de ruta y btt I.

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



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

- Estrategias de tapering.

## Práctica de Programación en Ciclismo de ruta y btt II.

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

## Puesta en común de los trabajos prácticos planteados por el alumnado.

La asignatura titulada "Puesta en común de los trabajos prácticos planteados por el alumnado" parece enfocarse en la revisión y discusión de proyectos o trabajos realizados por los estudiantes. En esta asignatura, cada estudiante o grupo de estudiantes presenta sus trabajos prácticos frente a sus compañeros y al profesor. Este proceso de puesta en común permite que todos:

1. **Compartir Ideas y Perspectivas:** Cada estudiante puede explicar su enfoque y proceso de trabajo, lo que fomenta el intercambio de ideas y perspectivas entre todos los miembros de la clase.
2. **Recibir Retroalimentación:** Los compañeros y el profesor pueden dar su opinión, señalar fortalezas y sugerir mejoras. Esta retroalimentación ayuda a los estudiantes a mejorar sus trabajos y aprender de sus errores y éxitos.



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

Programa académico (126 Horas cátedra)

ámbitos profesionales.

**4. Aprender Colaborativamente:** Al analizar y comentar los trabajos de otros, los estudiantes también aprenden de los enfoques y técnicas utilizadas por sus compañeros.

En resumen, esta asignatura es una oportunidad para que los estudiantes mejoren sus habilidades prácticas y de comunicación, mientras aprenden en un entorno colaborativo y de retroalimentación constante.



# 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 vídeos**.
- 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.



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

## Certificados



### 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.



### 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.



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT



## 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.



## 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.





# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT



## 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.



## 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.



# Posgrado en Ciclismo de Carrera y BTT

## 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)



# 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...', a search filter '¿Qué', and a list of questions. The top question is: 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' posted on 27 May 2021 at 11:29. It has 5 views and 1 response. Below it is an answer by Ernesto Cifuentes Merenea, dated 27 May 2021 at 11:29. The answer discusses the physical and mental strain of night football (>20 hours) and how late bedtimes and travel 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](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)