



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running



<https://g-se.com/es/formacion/posgrado-entrenamiento-maraton-medio-maraton-trail...>





Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

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;

Dr. Juan del Campo Vecino (Entrenador de atletas olímpicos de Maratón en JJOO Paris 2024); Dr. Jesús Álvarez-Herms (entrenador de deportistas profesionales y fisiólogo de Kilian Jornet); Dr. Nacho Martínez, (entrenador de corredores de ruta y trail running); Jesús España (Campeón de Europa de 5000 metros y corredor de Maratón Olímpico en Rio 2016); Gemma Arenas (Campeona Europa Ultra 2023. Bronce Mundial Tailandia Ultra 2022, Plata Mundiales Trail Italia 2022, España 2021 y Escocia 2018); Agustín Lujan (entrenador de Gemma Arenas); D. Carlos Prieto (Ex entrenador Javier Gómez Noya y triatletas profesionales y Head of Performance de la Federación Mexicana de Triatlón); Dr. Alberto García Bataller (Entrenador olímpico de triatlón en Atenas 2004 y Pekín 2008); D. Daniel Escaño, nutricionista de deportistas Olímpicos y experto en deportes de resistencia; Dr. José Miota (ex Fisioterapeuta de Mario Mola, Vicent Luis, Jacob Birtwhistle, Marten Van Riel, Katie Zaferes, Non Standrford, etc. y ex director del equipo de fisioterapia de la selección italiana de triatlón) y muchos más expertos en entrenamiento de alto rendimiento forman parte del claustro de este curso.

Esta propuesta formativa consta de un programa en el que se pretende dotar al alumno de las mejores herramientas para optimizar el proceso global de entrenamiento de sus deportistas durante una temporada en la especialidad de maratón, medio maratón y trail running.

Con la intención de aportar una visión todavía más realista y práctica a este curso, contamos con la participación de algunos de deportistas de élite españoles de deportes de resistencia que nos aportarán su experiencia, conocimiento y sus mejores consejos sobre cómo afrontar la temporada de entrenamiento, la puesta a punto de la competición y el mejor desempeño posible en la misma.

La metodología del curso será mediante clases grabadas y clases en vivo que permitirán interacción en vivo con todos 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.



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Sobre el Curso

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



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
- Atletas con interés en su formación



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Docentes



JESÚS ÁLVAREZ-HERMS

Fisiología del Ejercicio



JUAN DEL CAMPO VECINO

Entrenamiento deportivo (atletismo)



NACHO MARTINEZ NAVARRO

Fisiología del Ejercicio



GEMMA ARENAS ALCÁZAR



JESUS ESPAÑA COBO



AGUSTÍN LUJÁN MALDONADO

ULTRA TRAIL



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Docentes



CARLOS DAVID PRIETO LOPEZ



RUBÉN MORENO CASTELLANOS

Psicología del Deporte



JOSÉ MIOTA IBARRA



DANIEL ESCAÑO MARTÍN

Profesor del Máster en Entrenamiento y nutrición deportiva UEM



SINUHÉ HARO FRÍAS

Biomecánica y Entrenamiento



JESUS RIVILLA GARCÍA



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Docentes



ALBERTO GARCÍA BATALLER

Rendimiento Deportivo



ARCHIT NAVANDAR

Biomecánica Deportiva



ARCADIO MARGARIT BOSCÁ

Running y Trail Running



JOSEP CODINACH TERRADAS

Entrenador de ciclismo



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 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.

Casos reales y sesión de preguntas con Jesús España, Gemma Arenas y Agustín Luján.

En esta sesión los deportistas 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 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 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



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 Horas cátedra)

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

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.



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 Horas cátedra)

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 Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 Horas cátedra)

Módulo 2

Metodología del entrenamiento en atletismo I.

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.

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.

El deporte ligado al rendimiento está cobrando gran popularidad. Ya no solo abarca el ámbito profesional si no muchos otros perfiles de deportistas.



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 Horas cátedra)

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 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



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 Horas cátedra)

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 Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 Horas cátedra)

Módulo 3

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.

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 este 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



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 Horas cátedra)

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.

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 métodos de entrenamiento más eficaces para mejorar las distintas capacidades y habilidades del corredor de montaña. Aprenderemos a crear tareas específicas y a diseñar sesiones de entrenamiento para una óptima adaptación del deportista.

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.



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 Horas cátedra)

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 Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 Horas cátedra)

Módulo 4

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 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.

Introducción al análisis biomecánico de la carrera a pie.

Introducción al análisis cinético y cinemático. Detección de 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.



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 Horas cátedra)

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

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



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 Horas cátedra)

Módulo 5

Técnica de carrera y técnica específica para el Trail running.

La asignatura "Técnica de Carrera y Técnica Específica para el Trail Running" está diseñada para proporcionar a los estudiantes un conocimiento profundo de las técnicas necesarias para correr de manera eficiente y segura, tanto en superficies planas como en terrenos irregulares propios del trail running. Esta asignatura combina teoría y práctica para desarrollar habilidades que optimicen el rendimiento, reduzcan el riesgo de lesiones

Entrenamiento con potencia en Running y Trail Running I.

El uso del potenciómetro en carrera a pie se ha incrementado en los últimos años. En esta clase veremos qué significa la potencia en carrera y cómo se estima/calcula, además de la investigación más reciente sobre la temática desde una perspectiva aplicada para implementarlo de manera adecuada en el día a día. Además, se estudiará cómo se puede implementar de manera práctica en el entrenamiento tanto de carreras de ruta como en trail running, explicando desde aspectos relacionados con la prescripción del entrenamiento y predicción en competencias así como análisis de datos en evaluaciones, sesiones de entrenamiento y gestión en competición.

Entrenamiento con potencia en Running y Trail Running II.

El uso del potenciómetro en carrera a pie se ha incrementado en los últimos años. En esta clase veremos qué significa la potencia en carrera y cómo se estima/calcula, además de la investigación más reciente sobre la temática desde una perspectiva aplicada para implementarlo de manera adecuada en el día a día. Además, se estudiará cómo se puede implementar de manera práctica en el entrenamiento tanto de carreras de ruta como en trail running, explicando desde aspectos relacionados con la prescripción del



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 Horas cátedra)

entrenamiento y predicción en competiciones así como análisis de datos en evaluaciones, sesiones de entrenamiento y gestión en competición.

Práctica de Programación en Maratón y Media Maratón I.

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.

Cuantificación de la carga de entrenamiento II.

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 Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 Horas cátedra)

Módulo 6

Práctica de Programación en Maratón y Media Maratón II.

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 I.

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 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.



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 Horas cátedra)

Práctica de Programación en Trail Running II.

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 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.

Sesión de trabajo práctico con Juan del Campo.

La asignatura se enfoca a 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.



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

Programa académico (127 Horas cátedra)

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.

Sesión de trabajo práctico con Nacho Martínez.

La asignatura se enfoca a 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.



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.



Posgrado en Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

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 Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running



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 Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running



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 Entrenamiento de Maratón, medio Maratón y Trail Running

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...' 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 response. The answer is from Ernesto Cifuentes Merenea, dated May 27, 2021, at 11:29. The answer text reads: 'Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1). Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...'. Below the answer are upvote/downvote icons (0/0) and a '(ver más)' link. At the bottom 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](https://www.g-se.com)