



Posgrado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman



<https://g-se.com/es/formacion/posgrado-entrenamiento-triatlon-medio-ironman-iron...>





Posgrado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

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;

D. Carlos Prieto (Ex entrenador Javier Gómez Noya 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. Dr. José Miota** (ex Fisioterapeuta de campeones de las Series Mundiales como Mario Mola, Vicent Luis, Jacob Birtwhistle, Marten Van Riel, Katie Zaferes, Non Standrford, etc.) **David Castro** (Campeón de Europa de Triatlón en 2023), **Yeyo Corral** (Astana Qazaqstan Team); **Josep Codinach** (Team Caja Rural); **Víctor Calsamiglia** (cyclistlab); **D. Daniel Escaño**, nutricionista de deportistas olímpicos y especializado en deportes de resistencia; y **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.

Como otra característica muy valiosa, también contarás con la participación de algunos de deportistas de élite españoles de deportes de resistencia que te aportarán sus experiencias, conocimientos 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, entre los que podemos destacar a **David Castro, Campeón de Europa de Triatlón en 2023.**

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 gran 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



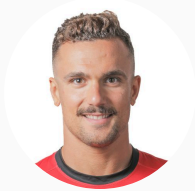
CURSO DESTINADO A:

- 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
- Triatletas con interés en su formación



Posgrado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Docentes



DAVID CASTRO



ALBERTO GARCÍA BATALLER

Rendimiento Deportivo



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



Posgrado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Docentes



SINUHÉ HARO FRÍAS

Biomecánica y Entrenamiento



JESUS RIVILLA GARCÍA



VÍCTOR CALSAMIGLIA

Bikefitting y biomecánica ciclista



JOSEP CODINACH TERRADAS

Entrenador de ciclismo



YEYO CORRAL

Biomecánica del ciclismo



JAVIER FERNANDEZ ALBA

Biología Fisiología Ejercicio



Posgrado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

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 David Castro.

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 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 determinantes 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.



Posgrado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (126 Horas cátedra)

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

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 Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (126 Horas cátedra)

Módulo 2

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.

Medidas de recuperación tras la competición y el entrenamiento.

En este apartado veremos de la mano de José Miota Ibarra, exfisioterapeuta 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

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



Posgrado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (126 Horas cátedra)

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



Posgrado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (126 Horas cátedra)

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 en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (126 Horas cátedra)

Módulo 3

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.

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 en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (126 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.

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.

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.

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:



Posgrado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (126 Horas cátedra)

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 Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (126 Horas cátedra)

Módulo 4

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.

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.

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.

Análisis biomecánico en el sector de ciclismo.

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



Posgrado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (126 Horas cátedra)

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.



Posgrado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (126 Horas cátedra)

Módulo 5

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.

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.

Aerodinámica.

En esta asignatura se estudiará la importancia actual de la aerodinámica, desde la teoría a la práctica, 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



Posgrado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (126 Horas cátedra)

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.

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.



Posgrado en Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (126 Horas cátedra)

Módulo 6

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.

Práctica de Programación en Triatlón I.

Aplicación práctica y real de su propio modelo de planificación basado en su experiencia personal y profesional para un triatleta, 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 Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

Programa académico (126 Horas cátedra)

- Estrategias de tapering.

Práctica de Programación en Triatlón II.

Aplicación práctica y real de su propio modelo de planificación basado en su experiencia personal y profesional para un triatleta, 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 Entrenamiento en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

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 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 en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

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 en Triatlón, Medio Ironman e Ironman



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 en Triatlón, Medio Ironman e Ironman



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 en Triatlón, Medio Ironman e Ironman

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 result for a question: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29 La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?'. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29 Ernesto Cifuentes Merenea'. 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...'. At the bottom of the answer are icons for upvotes and downvotes, both showing '0', and a '(ver más)' link. A 'Responder...' input field is visible at the very 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