



Curso de Programación del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running



<https://g-se.com/programacion-entrenamiento-valoracion-corredor-maraton-medio-m...>





Curso de Programación del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:





Curso de Programación del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running

Sobre el Curso



Instituto Deporte y Vida

Este curso consta de un programa **eminentemente práctico** en el que se pretende dotar al alumno de las mejores herramientas para optimizar la programación de sus deportistas durante una temporada en las especialidades de **Maratón, Medio Maratón y Trail Running**.

Para ello contamos con entrenadores de atletas de nivel internacional: **Dr. Juan del Campo Vecino**, entrenador de atletas olímpicos; **Dr. Arturo Casado**, entrenador de atletas de alto nivel y campeón de Europa de 1500 en 2010; **Dr. Nacho Martínez**, entrenador especialista en trail running; **D. Carlos Prieto, entrenador de Javier Gómez Noya y Pablo Dapena**; **D. Sinuhé Haro Frías**, director de nuestro Máster Universitario en Entrenamiento en Deportes de Resistencia.

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.

Este curso está organizado por el Instituto Deporte y Vida y GSE, con muchísima experiencia en el entrenamiento en deportes de resistencia y con una valoración media de satisfacción del alumnado en todos sus cursos de 4,8 sobre 5.



Información Útil



OBJETIVOS:

- Adquirir los conocimientos que permitan a los estudiantes la especialización en el entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running
- Integrar conocimientos proporcionando estrategias metodológicas y aportar propuestas empíricas en la práctica real sobre planificación y control del entrenamiento
- Promover experiencias de trabajo en común dirigidas a diferentes profesionales que pueden interactuar y desarrollarse profesionalmente en estos ámbitos



CURSO DESTINADO A:

- Graduados, Licenciados, Diplomados y Maestros en Educación Física
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Técnicos Superiores en Actividad Física (TAFAD)
- Técnicos deportivos



Curso de Programación del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running

Docentes



CARLOS DAVID PRIETO LOPEZ



SINUHÉ HARO FRÍAS
Biomecánica y Entrenamiento



JUAN DEL CAMPO VECINO
Entrenamiento deportivo (atletismo)



NACHO MARTINEZ NAVARRO
Fisiología del Ejercicio



ARTURO CASADO ALDA
Entrenamiento deportivo y fisiología del ejercicio.



Curso de Programación del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running

Programa académico (38 Horas cátedra)

Módulo 1

1.- 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

2.- Control de la carga de entrenamiento.

En esta ponencia haremos referencia al proceso de cuantificación de la carga, hablaremos de la carga interna, carga externa y aquellos indicadores y parámetros que se utilizan en ambos casos, poniendo énfasis en la variabilidad de la Frecuencia Cardíaca como método de control de la fatiga y recuperación del entrenamiento, el descanso y estrés como indicador de la recuperación. Seguidamente veremos la aplicación práctica de los nuevos softwares, APPs y plataformas online específicas para el deporte y que han facilitado en gran medida este proceso, optimizando la labor del entrenador. Por último, analizaremos desde una visión crítica las herramientas más interesantes disponibles a día de hoy, viendo las diferencias existentes entre ellas.

3.- 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



Curso de Programación del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running

Programa académico (38 Horas cátedra)

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.

4.- 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.

5.- Práctica de Programación en Maratón y Media Maratón

Aplicación práctica y real de su propio modelo de planificación basado en su experiencia personal y profesional para el Maratón y medio Maratón, analizando los puntos clave. Se pretende dotar al alumno de las herramientas necesarias que le permitan alcanzar sin duda su pico óptimo de forma o el de sus deportistas durante una temporada y como consecuencia la excelencia deportiva:

- Modelo de planificación utilizado.
- Macrociclos a lo largo de la temporada.
- Estructura del macrociclo.
- Objetivos de entrenamiento, contenidos y volúmenes de trabajo en cada fase del macrociclo.
- Fechas y tests utilizados para la valoración del rendimiento del atleta.
- Estrategias de tapering.

6.- Práctica de Programación en Trail Running



Curso de Programación del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running

Programa académico (38 Horas cátedra)

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.

7.- Distribución de intensidades de entrenamiento en corredores de media y larga distancia

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

8. Tutorización del curso y trabajo final de evaluación.

Esta asignatura tendrá un carácter transversal a lo largo de todo el curso, el director del curso tutorizará y guiará durante varias sesiones breves en la realización de una programación del entrenamiento a un deportista concreto. Esta planificación se entregará como trabajo final práctico de evaluación del curso.



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Curso de Programación del Entrenamiento en Maratón, Medio Maratón y Trail Running

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

Avales Científicos



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area shows a search bar with the text 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with the author 'La expos' and a 'ver más +' link. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to artificial stadium lighting. There are up/down vote icons and a '(ver más)' link at the bottom of the answer. 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