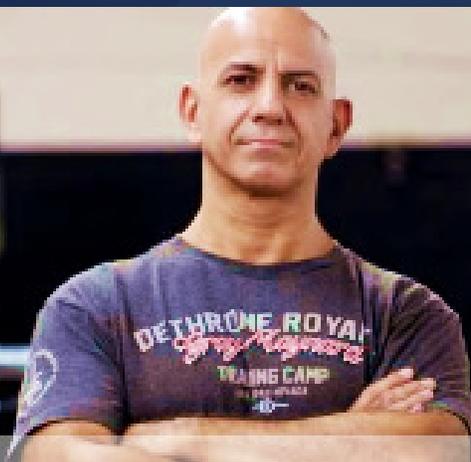


1



Certificación Entrenador de Fuerza y Acondicionamiento (EFAC) Nivel Inicial



<https://g-se.com/certificacion-entrenador-fuerza-acondicionamiento-efac-t-p57cfb266...>





Certificación Entrenador de Fuerza y Acondicionamiento (EFAC) Nivel Inicial

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:



<https://g-se.com/certificacion-entrenador-fuerza-acondicionamiento-efac-t-p57cfb266...>





Certificación Entrenador de Fuerza y Acondicionamiento (EFAC) Nivel Inicial

Sobre el Curso



Corpo São

Un entrenador debe ser un gran conocedor del movimiento humano y no solo de músculos y sistemas de entrenamiento. EFAC ofrece capacitación sólida, dirigida a quien tiene la enorme responsabilidad de prescribir ejercicios de forma eficiente y objetivos relacionados al rendimiento deportivo y al fitness.



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

Los seminarios que promueve EFAC están destinados principalmente a profesionales de la salud y el fitness, como kinesiólogos, fisioterapeutas, nutricionistas, profesores/licenciados de educación física, entrenadores, etc.

Pero también a personas, ajenas a estos campos, interesadas en aprender nuestra filosofía y propuesta de entrenamiento.



Certificación Entrenador de Fuerza y Acondicionamiento (EFAC) Nivel Inicial

Docentes



ARIEL COUCEIRO GONZÁLEZ
Director CorpoSao



PABLO AÑÓN
Preparación física Voley



Certificación Entrenador de Fuerza y Acondicionamiento (EFAC) Nivel Inicial

Programa académico (118 Horas cátedra)

Módulo 1

De la Calidad del Movimiento al Rendimiento

- *Definimos Movimiento
- *Tipos de Transición entre Posiciones
- *Como afecta la vida sedentaria la Calidad de Movimiento
- *Prioridades en el Entrenamiento
- *Respirar: el 1er Movimiento que debemos recuperar

Evaluar-Detectar-Corregir: Continuum Movilidad-Estabilidad

- Movilidad de Columna Torácica
- Estabilidad Escapulo-Torácica
- Movilidad Gleno-Humeral
- Estabilidad Lumbo-Pélvica
- Neutralidad de Columna
- Resistencia axial de la columna vertebral, fórmula (Kapandji)
- Concepto de Zona Neutra (Panjabi)
- Subsistema de estabilización intrínseco
- Síndromes Posturales Inferior y Superior
- Movilidad de Cadera
- Estabilidad de Cadera-Test de Sentadilla a una Pierna
- Movilidad de Tobillo-Test de Dorsiflexión
- Sub-sistema Lateral
- Ángulo Q



Certificación Entrenador de Fuerza y Acondicionamiento (EFAC) Nivel Inicial

Programa académico (118 Horas cátedra)

- Test de Activación de Glúteos por Insuficiencia Activa de Isquiotibiales
- Estabilidad del Núcleo (Core) Vs Fuerza Abdominal
- Asimetrías
- Test de Movilidad para Sentadilla
- Protocolo de "Evaluación Mínima"

Restaurar la Función: Movilidad-Estabilidad-Control Motor-Fuerza

- Organización de Entradas en Calor según los Déficit a resolver y el Objetivo de la Sesión
- Concepto de Estabilidad Interna y Externa
- Posiciones de Pies y Demandas de Estabilización
- El "Eslabón Perdido" del Entrenamiento: Core
- Concepto de Core/Núcleo
- Cómo se entrena el Core?
- Ejercicios Anti-Extensión
- Ejercicios Anti-Flexión
- Ejercicios Anti-Rotación
- Protocolo del Dr Stuart McGill



Certificación Entrenador de Fuerza y Acondicionamiento (EFAC) Nivel Inicial

Programa académico (118 Horas cátedra)

Módulo 2

Conceptos de Funcionalidad

- Entrenamiento Neuromuscular Reactivo-Reactive Neuromuscular Training (RNT)- la "Psicología Inversa Corporal"
- Protocolo R-A-I-L (Relajación-Activación-Integración-Locomoción)
- Masaje Miofascial

Entrenar Patrones de Movimiento: Funciones en vez de Músculos

- Movimientos Globales/Explosivos/Secuenciales
- Ejercicios del Levantamiento Olímpico de Pesas (LOP) y sus Derivados (DLP)
- Variantes de Salto con y sin "Choque"
- El Kettlebell Swing como Ejercicio "Doble Objetivo"- Acondicionamiento y Potencia Cíclica Horizontal/Vertical
- Rodilla Dominante-Variantes de Sentadilla Bipodales y Unipodales-Progresiones Metodológicas
- Requisitos para poder ejecutar una Sentadilla correctamente
- Evaluación
- Cadera Dominante-Bisagra de Cadera-Variantes de Despegue/Peso Muerto Bipodales y Unipodales-Progresiones Metodológicas
- Empuje-Variantes de Press Bilaterales y Unilaterales-Vector Horizontal y Vertical-Progresiones Metodológicas
- Tracción-Variantes de Remo y Dominadas Bilaterales y Unilaterales-Vector Horizontal y Vertical-Progresiones Metodológicas
- Los "3 Grandes": Sentadillas, peso Muerto y Press de Banco. Recomendaciones para su entrenamiento.



Certificación Entrenador de Fuerza y Acondicionamiento (EFAC) Nivel Inicial

Programa académico (118 Horas cátedra)

Módulo 3

Programar y Organizar

- Armado de la Sesión de Entrenamiento-Variantes
- Distribución Semanal/Microciclo
- Variantes de Formato A-B-A, B-A-B
- Formato A-B-C
- Formato A1-B1, A2-B2
- Diferentes Objetivos del Entrenamiento de la Fuerza
- Repeticiones/Intensidad correspondiente a cada objetivo según el Nivel de Entrenamiento
- Prescripción de Carga-Métodos de Autoajuste-Ejercicios de Resistencia Progresiva Autorregulada (ERPA)
- Variación de Carga Simple



Certificación Entrenador de Fuerza y Acondicionamiento (EFAC) Nivel Inicial

Programa académico (118 Horas cátedra)

Módulo 4

Acondicionamiento

- Métodos de Acondicionamiento Aeróbico/Anaeróbico
- El HIIT (High Intensity Interval Training) como método Todo en Uno
- Progresión del LIIT (Low Intensity Interval Training) al HIIT
- ¿Qué es realmente el TABATA?
- Entidad del Ejercicio según sea de Alta o Baja Frecuencia
- Selección adecuada de Ejercicios según la duración del período de Trabajo
- Variantes de Complex-Circuit Training-EDT



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.



Certificación Entrenador de Fuerza y Acondicionamiento (EFAC) Nivel Inicial

Certificados



CERTIFICADO DE EFAC NIVEL INICIAL

- Otorga: Corpo São
- Tipo de certificado: Digital
- Certificado EFAC Nivel Inicial

Avales Científicos





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 features a search bar at the top with the placeholder '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?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 answer, and a menu. Below the question is an answer section: '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. At the bottom of the answer are up/down vote icons 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