



# Especialista en Entrenamiento Inteligente

---



<https://g-se.com/certificado-metodo-entrenamiento-inteligente-t-057cfb266aa3d3>





# Especialista en Entrenamiento Inteligente

---

*Valoración de la capacitación  
por parte de los alumnos:*

---





# Especialista en Entrenamiento Inteligente

## Sobre el Curso



ARIEL COUCEIRO  
ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

### Ariel Couceiro Online

Ariel Couceiro presenta una edición renovada y actualizada de su Certificación más importante, con el fin de responder a la alta demanda de entrenadores, preparadores físicos y readaptadores que necesitan herramientas concretas y fundamentales para aplicar en su práctica profesional.

Un entrenador debe conocer profundamente la capacidad de movimiento de su entrenado, no sólo su rendimiento, si no muy especialmente sus condiciones motoras para asimilar adecuadamente el ejercicio que se le prescribe.

La vida sedentaria, los malos hábitos posturales, el dolor o lesiones preexistentes, e incluso aprendizajes técnicos erróneos hacen que el individuo adopte patrones de movimiento disfuncionales que requieren de un diagnóstico eficiente. En el mismo sentido, al entender del docente, un Entrenamiento de Calidad implica necesariamente la prevención de lesiones, además de la mejora específica para el deporte o disciplina que nos ocupare.

Por esto, a la tradicional base de la pirámide del rendimiento constituida por la fuerza, el Método de Entrenamiento Inteligente, pretende agregarle un cimiento anterior, más profundo, constituido por la Calidad de Movimiento, entendiendo la necesidad de recuperar la Función para garantizar la persistencia y desarrollo de la capacidad atlética del entrenado en el largo plazo.

En el presente curso te acompañaré en la construcción de tu "caja de herramientas" en la que incluirás conceptos esenciales, evaluaciones de movilidad y estabilidad, correctivos, y progresiones para los ejercicios básicos de fuerza.

Durante el curso tendrás la opción de enviar vídeos donde ejecutarás ejercicios que podrán ser evaluados por el docente.



# Información Útil



## CURSO DESTINADO A:

- Estudiantes de las Ciencias de la Actividad Física
- Profesores o Licenciados en Educación Física
- Entrenadores.



# Especialista en Entrenamiento Inteligente

Docentes



**ARIEL COUCEIRO GONZÁLEZ**

Director CorpoSao



# Especialista en Entrenamiento Inteligente

Programa académico (42 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Respiración, estabilidad central y Core

- Respiración-Estabilidad Central-Core
- Del movimiento al ejercicio
- Continuum movilidad-estabilidad
- Análisis del Movimiento del Diafragma durante la Respiración
- ¿Cómo cambian los músculos abdominales durante el ejercicio hipopresivo?
- Función estabilizadora del diafragma

### Respiración y Estabilidad Central

.

### Del Movimiento al ejercicio

.

### Concepto de Funcionalidad

.

### Continuum movilidad-estabilidad

- Continuum movilidad-estabilidad



# Especialista en Entrenamiento Inteligente

Programa académico (42 Horas cátedra)

## Módulo 2

**Patrones Básicos → Press de Banco y Press: características, variantes, evaluaciones, correctivos, progresiones**

Descripción técnica, requisitos, evaluaciones y correctivos para el Press de Banco

**Patrones Básicos → Ejercicios de tracción: características, variantes, evaluaciones, correctivos, progresiones**

Ejercicios de Tracción

**Patrones Básicos → Peso Muerto: características, variantes, evaluaciones, correctivos, progresiones**

Peso muerto

**Patrones Básicos → Sentadilla: características, variantes, evaluaciones, correctivos, progresiones**

Sentadilla



# Especialista en Entrenamiento Inteligente

Programa académico (42 Horas cátedra)

## Módulo 3

### Introducción al Entrenamiento de La Fuerza y Acondicionamiento Físico

Conceptos fundamentales del entrenamiento de la fuerza

### Entrenamiento de fuerza "desde cero"

Entrenamiento de fuerza "desde cero"

### Entrenamiento orientado al aumento de la masa muscular.

Entrenamiento orientado al aumento de la masa muscular.

### Hiit - Prescripción y dosificación

Hiit - Prescripción y dosificación





# 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.



# Especialista en Entrenamiento Inteligente

## Certificados



### CERTIFICADO EN MÉTODO DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

- Otorga: Ariel Couceiro Online
- 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 Society of Exercise Physiologists



American College of Sports Medicine



<https://g-se.com/certificado-metodo-entrenamiento-inteligente-t-057cfb266aa3d3>



# 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 list of questions. The selected question is: '¿Qué La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' posted on 27 May 2021 at 11:29. It has 5 views and 1 response. The answer, by Ernesto Cifuentes Merenea, discusses the physical and mental strain of night football (>20 hours) and how late bedtimes affect sleep quality. The interface also shows a 'Responder...' input field at the 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](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](https://www.g-se.com)