



Curso en Fundamentos del Entrenamiento Inteligente



<https://g-se.com/curso-metodo-entrenamiento-inteligente-t-j5ce56d3da8149>





Curso en Fundamentos del Entrenamiento Inteligente

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



<https://g-se.com/curso-metodo-entrenamiento-inteligente-t-j5ce56d3da8149>





Curso en Fundamentos del Entrenamiento Inteligente

Sobre el Curso



Corpo São

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 mismo, analizaremos cientos de ejercicios, y revisaremos cuestiones teóricas de base.

Como entrenador debes conocer profundamente la capacidad de movimiento de tu entrenado, no sólo su rendimiento, sino muy especialmente sus condiciones motoras para asimilar adecuadamente el ejercicio que le prescribes.

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, a mi entender 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.

Ariel Couceiro



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

Lic. en Educación Física
Kinesiólogos
Estudiantes avanzados
Entrenadores y Preparadores Físicos



Curso en Fundamentos del Entrenamiento Inteligente

Docentes



ARIEL COUCEIRO GONZÁLEZ
Director CorpoSao



Curso en Fundamentos del Entrenamiento Inteligente

Programa académico (32 Horas cátedra)

Módulo 1

Introducción al "Entrenamiento Inteligente"

Claves del Curso
Fundamentos del Entrenamiento
La pirámide del rendimiento

Concepto de Funcionalidad y sus requisitos

*Estabilización
*Centrado Articular
*Rango de Movimiento
*Funcionamiento del Diafragma y PIA

Entrenamiento del Core: Anti-Flexión, Anti-Extensión, Anti-Flexión Lateral, Anti-Rotación

Fundamentos teóricos
Análisis de Ejercicios y Videos



Curso en Fundamentos del Entrenamiento Inteligente

Programa académico (32 Horas cátedra)

Módulo 2

Evaluar-Detectar-Corregir: Continuum movilidad/estabilidad aplicado a los Patrones Básicos de Movimiento

Músculos Tónicos y Fásicos, estrategias para tratarlos

Rodilla dominante o empuje de tren inferior/Sentadillas

Cadera dominante o tracción de tren inferior/Peso Muerto

Ejercicios y análisis

Empuje de tren superior/Press de Banco y Press sobre cabeza

Fundamentos

Ejercicios

Ejercicio de Tracción

Fundamentos

Ejercicios

Síndromes Posturales según V Janda

Síndrome

Cómo trabajarlos



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 en Fundamentos del Entrenamiento Inteligente

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Corpo São
- 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





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 navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area shows a search bar 'Haz una pregunta...' and a search result for '¿Qué?'. The question is: '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 is from Ernesto Cifuentes Merenea, dated 27 May 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...'. There are upvote and downvote icons below the answer, and a 'Responder...' 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

   g-se.com