



Entrenador en Street Workout y Calistenia



<https://g-se.com/entrenador-street-workout-calistenia-t-m5a37fca8962b2>





Entrenador en Street Workout y Calistenia

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



<https://g-se.com/entrenador-street-workout-calistenia-t-m5a37fca8962b2>





Entrenador en Street Workout y Calistenia

Sobre el Curso



Instituto Deporte y Vida

El presente curso está avalado por la Federación Española de Street Workout y Calistenia y para su desarrollo contamos con la participación de los mayores expertos y mejores docentes posibles: **D. Alejandro García, D. Diego Fragoso y D. Yeraí. Alonso**. Para este curso se proponen los siguientes objetivos:

- Capacitar al alumno para ser más competente en el aumento del rendimiento del atleta de calistenia y el street workout
- Adquirir los conocimientos necesarios que orienten y guíen a los alumnos en el conocimiento teórico-práctico del entrenamiento en calistenia y el street workout
- Mostrar la realidad y ultimas tendencias en relación a los ejercicios para el trabajo de tren superior, tren inferior y core.
- Promover experiencias de trabajo prácticas dirigidas a los profesionales de esta disciplina

En la actualidad la calistenia y el "street workout" están experimentando un gran crecimiento a nivel mundial, debido fundamentalmente a la conexión que está teniendo con la gente más joven, al escaso material que requiere (básicamente tu propio cuerpo), y todos los beneficios que conlleva su práctica; mejoras en la fuerza máxima, potencia e hipertrofia muscular, desarrollo de la agilidad y equilibrio. Otra mejora relacionada con esta disciplina es que te permite mejorar tu postura y control corporal, ya que se basa en los patrones de movimiento naturales del ser humano, por último a nivel estético ayuda a definir nuestro entorno corporal.

Por todos estos motivos se hace necesario ofertar una formación de calidad para los entrenadores y practicantes de esta modalidad que van desde una presentación básica del deporte a los métodos y sistemas de entrenamiento más actuales y avanzados que nos permitan realizar progresiones de una manera saludable, rápida y adecuada.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

El alumno que finalice el curso podrá adquirir:

- Conocimiento sobre los orígenes de la calistenia, y su fundamentación teórica.
- Pensamiento crítico, organizado y sistemático sobre la teoría del entrenamiento aplicada a la calistenia
- Conocimiento sobre un amplio abanico de programas y ejercicios para el trabajo del tren inferior, tren superior y core
- Conocimiento necesario para utilizar correctamente la metodología específica para el entrenamiento basado en la calistenia y el street workout
- Amplia fundamentación teórica y práctica basada en las últimas evidencias científicas para poder aplicarla de manera práctica a tu entrenamiento habitual.



OBJETIVOS:

- Capacitar al alumno para ser más competente en el aumento del rendimiento del atleta de calistenia y el street workout
- Adquirir los conocimientos necesarios que orienten y guíen a los alumnos en el conocimiento teórico-práctico del entrenamiento en calistenia y el street workout
- Mostrar la realidad y ultimas tendencias en relación a los ejercicios para el trabajo de tren superior, tren inferior y core.
- Promover experiencias de trabajo prácticas dirigidas a los profesionales de estas disciplinas.



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

- Graduados, Licenciados, Diplomados y Maestros en Educación Física
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Profesores y atletas de calistenia y street workout con interés en su formación y que quieran seguir evolucionando en estas disciplinas.



Entrenador en Street Workout y Calistenia

Docentes



DIEGO ANTONIO FRAGOSO CARRO
Metodología del Ejercicio



ALEJANDRO GARCÍA AGUSTÍN
Calistenia, Street Workout, Fitness,



YERAI ALONSO FEBLES
Calistenia y Street Workout



Entrenador en Street Workout y Calistenia

Programa académico (95 Horas cátedra)

Módulo 1

1.- Introducción a la Calistenia.

En esta asignatura se abordará de forma breve qué es la calistenia, en qué consiste, sus orígenes y su movimiento social actual. Aplicaciones al deporte, funcionalidad, versatilidad, limitaciones, etc...

2.- Calistenia como sistema de entrenamiento.

Hablaremos sobre las peculiaridades de éste sistema del entrenamiento con el peso corporal frente a otros sistemas como el uso de pesos libres o máquinas:

Cómo controlar la intensidad de trabajo de los ejercicios mediante progresiones, regresiones o variaciones. Uso de material añadido: lastres, bandas, sistemas inestables.

La importancia de la adaptación del tejido conectivo.

Necesidad de trabajo de cualidades complementarias más allá de la fuerza para poder progresar: flexibilidad, propiocepción, equilibrio, coordinación, etc...

3.- Metodología del entrenamiento específica para Calistenia.

En este apartado se analizarán aspectos básicos del entrenamiento de calistenia como posiciones estáticas fundamentales (FSP), el trabajo isométrico, especificaciones técnicas, palancas y progresiones, trabajo complementario, errores comunes, tensión dinámica.

4.- Metodología del entrenamiento I.

En esta ponencia versará sobre el Método de entrenamiento de las FSP: Static Steady Cicles, Ejercicios complementarios y ventajas y especificaciones del entrenamiento pliométrico.



Entrenador en Street Workout y Calistenia

Programa académico (95 Horas cátedra)

5.- Metodología del entrenamiento II.

En esta segunda parte de metodología se hablará sobre las variaciones de programas existentes para provocar constantemente nuevos estímulos de trabajo al organismo. Se explicará cada método, sus requerimientos y las precauciones a tener en cuenta: piramidales, escalera, clusters, superseries, contrareloj, negativas, etc...



Entrenador en Street Workout y Calistenia

Programa académico (95 Horas cátedra)

Módulo 2

6.- Ejercicios básicos “Fundamental Bodyweight Exercises” (FBE) y ejercicios de estabilización global.

Exposición de los ejercicios básicos y de estabilización global, enumerar sus características, la principal musculatura implicada, especificaciones técnicas, errores comunes de ejecución, variantes, etc...

7.- Programa de entrenamiento de Core.

Exposición sobre qué es el core, musculatura principal implicada, suelo pélvico, maniobra de co-activación global (bracing), ejercicios para trabajo del core: explicación, especificaciones técnicas y errores comunes.

8.- Programa de ejercicios para el tren superior I.

Exposición de los principales ejercicios de tren superior de tipo jalón, aspectos básicos para su realización correcta, variantes, especificaciones, progresiones y errores comunes.

9.- Programa de ejercicios para el tren superior II.

Exposición de los principales ejercicios de tren superior de tipo empuje, aspectos básicos para su realización correcta, variantes, especificaciones, progresiones y errores comunes.

10.- Programa de ejercicios para el tren inferior.

Exposición de los principales ejercicios de tren inferior, aspectos básicos para su realización correcta variantes, especificaciones, progresiones y errores comunes.



Entrenador en Street Workout y Calistenia

Programa académico (95 Horas cátedra)

11.- Programa de ejercicios específicos en elementos inestables.

Exposición de los principales ejercicios realizados en superficie o elementos inestables como anillas, trx, etc., aspectos básicos para su realización correcta, variantes, especificaciones, progresiones y errores comunes.



Entrenador en Street Workout y Calistenia

Programa académico (95 Horas cátedra)

Módulo 3

1.- Introducción al Street Workout.

El objetivo principal de la charla es presentar la Calistenia y Street Workout como modalidad deportiva, como método de entrenamiento y como tendencia fitness. Analizaremos la historia de este deporte, las diferentes corrientes de entrenamiento que han surgido, las modalidades competitivas y su evolución hasta el día de hoy.

2.- Street Workout Freestyle: Estáticos.

En esta asignatura comenzaremos con los principales ejercicios estáticos y sus progresiones. Veremos ejercicios como los diferentes tipos de plancha, front lever, back lever, bandera, etc. y analizaremos la musculatura implicada, especificaciones biomecánicas, ejercicios y progresiones recomendados y modelos de entrenamiento.

3.- Street Workout Freestyle: Dinámicos.

En este apartado explicaremos los principales ejercicios dinámicos y sus progresiones. Veremos ejercicios para principiantes como el balanceo en barra o 180, y ejercicios más complejos como el swing 360 o el tornado 360. Veremos cómo aprender estos ejercicios empezando desde cero, las diferentes características de cada uno, musculatura implicada y progresiones recomendadas.

4.- Aplicaciones prácticas en el entrenamiento diario y la planificación.

Veremos cómo aplicar los conocimientos teóricos sobre métodos de entrenamiento, progresiones, ejercicios y planificación en nuestro día a día o el de las personas a las que estemos ayudando, para



Entrenador en Street Workout y Calistenia

Programa académico (95 Horas cátedra)

conseguir que lo que hemos aprendido en la teoría nos dé los mejores resultados a la hora de ponerlo en práctica.



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.



Entrenador en Street Workout y Calistenia

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.



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.



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.



Entrenador en Street Workout y Calistenia

Avales Científicos



G-SE

Federación Española de Street Workout y Calistenia



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)





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 '¿Qué?'. Below it is a question card titled 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' posted on 27 May 2021 at 11:29. The question is attributed to 'La expos' and has 5 views and 1 response. Below the question is an answer card 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 up and down vote icons below the answer and a '(ver más)' link. At the bottom of the interface is a 'Responder...' input field.

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