



Fuerza y Core Training



<https://g-se.com/es/formacion/fuerza-core-training-t-A6703fe5dc6323>





Fuerza y Core Training

Sobre el Curso

+Trainer **+Trainer**

La presente formación surge por las necesidades de actualización y profundización que se presentan a los profesionales ligados al entrenamiento y el ejercicio físico en distintas poblaciones y espacios de desempeño laboral con diferentes objetivos.

Por un lado, el curso buscará actualizar en las nuevas tendencias del CORE-TRAINING en diferentes poblaciones y distintos objetivos; conocer nuevas propuestas de progresión del entrenamiento del Core adaptadas a diferentes objetivos de salud, aptitud física y rendimiento deportivo; profundizar en el entrenamiento del Core en el ámbito de Pilates o utilizando los recursos de esta disciplina; y conocer progresiones metodológicas del CORE TRAINING aplicables al entrenamiento grupal.

Por otro lado, el curso tratará de profundizar en los elementos que hacen a la dosis del esfuerzo en el conocimiento en los aspectos técnicos de los tres principales ejercicios para el desarrollo de la fuerza: sentadilla, peso muerto y press en banca. Además de desarrollarán los aspectos metodológicos relacionados al entrenamiento de fuerza en el contexto de clases grupales.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Egresado especializado en entrenamiento del Core en diversos contextos y personas.



OBJETIVOS:

Actualizar en el conocimiento y herramientas para el entrenamiento del Core en diversos contextos y personas.

Profundizar el conocimiento de los aspectos técnicos, progresiones y regresiones de los tres principales ejercicios de fuerza: sentadilla, peso muerto y press en banca.

Ampliar el conocimiento en otras posibilidades metodológicas y elementos para el desarrollo del entrenamiento del Core, como es Pilates.

Profundizar las metodologías de entrenamiento de fuerza aplicables a los contextos de clases grupales.



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

- Licenciados en Educación Física.
- Licenciados en Actividades Físicas y Deportivas.
- Licenciados en Kinesiología y Fisioterapia.
- Profesores en Educación Física.
- Técnicos Universitarios en Actividad Física.
- Entrenadores Personales.
- Entrenadores Deportivos.
- Estudiantes de las carreras anteriormente nombradas.



Fuerza y Core Training

Docentes



JERÓNIMO MILO

Pionero en Entrenamiento con Kettbells en Latinoamérica.



MAURICIO MOYANO

Entrenamiento Deportivo



Fuerza y Core Training

Docentes



EUGENIA BERTOLO



Fuerza y Core Training

Programa académico (40 Horas cátedra)

Módulo 1

Entrenamiento de la Fuerza: BIG 3. Jerónimo Milo

Conceptos básicos

- Analítica.
- Patrones de movimiento en BIG3.
- Continuo de movilidad/estabilidad.
- Planos de los BIG3.
- Los micro y macro movimientos.
- Comprender la línea de descarga.
- Brazo de palanca, de momento y torque.

Sentadilla

- Cómo hacerlo.
- Resumen de la sentadilla.
- Diferencias entre Powerlifting y convencional.
- 3 tipos de sentadilla.
- Músculos.
- Diferentes estructuras del cuerpo.
- Músculos en la rodilla.
- Tipos de contracción.
- Biarticulares.
- Historia.
- Pasos detallados.
- Otras sentadillas - Otras configuraciones.
- ¿Quiénes pueden?
- 3 torques.



Fuerza y Core Training

Programa académico (40 Horas cátedra)

- ¡Cuidado, rodillas!
- Mito 1: no pasar los 90°.
- Mito 2: rodillas y punta de pies.
- Mito 3: condromalacia rotuliana y tendón.
- Análisis cinético en detalle.
- Progresiones, regresiones y variantes

Peso Muerto

- Cómo hacerlo.
- Resumen anatómico principal.
- Resumen del peso muerto.
- Historia.
- Detalles.
- Músculos de la cadera y la articulación.
- El aductor mayor, "el gran olvidado".
- Tipos de contracción.
- Músculos del tronco.
- Palancas.
- Activación muscular.
- Presiones internas y respiración.
- Forma y función.
- Posición de los pies.
- Comparación con Sumo.
- Los sticking points (puntos de fricción).
- "Neutralidad" de la columna.
- Progresiones, regresiones y variantes.

Press en Banca

- Cómo hacerlo.



Fuerza y Core Training

Programa académico (40 Horas cátedra)

- Músculos del hombro.
- Patrón de empuje.
- Diferencias entre Powerlifting y convencional.
- Historia.
- El pectoral mayor.
- Colocaciones.
- Los biarticulares.
- El codo.
- Contracciones.
- El banco con arco.
- Posición de las escápulas.
- Inclinación / declinación.
- Desplazamiento horizontal.
- Regresiones, progresiones y variantes.

Core: Anatomía-Función-Categorías. Jerónimo Milo

Core

- Estructura General
- Función General

Categorías de ejercicios

- Core hegemónico
- Core tradicional
- Core específico
- Core dentro de otros ejercicios
- Zona Media



Fuerza y Core Training

Programa académico (40 Horas cátedra)

Entrenamiento.

Métodos de Entrenamiento de Fuerza y Entrenamiento en Grupos. Mauricio Moyano

Objetivos de entrenamiento de fuerza.

Expresiones/Manifestaciones de la fuerza.

Características del entrenamiento grupal.

Componentes de la carga/Dosis del esfuerzo en entrenamiento de fuerza.

Tipos de Estrés y Orientaciones del entrenamiento de fuerza.

Componentes de la programación del entrenamiento de fuerza.

Selección de ejercicios.

Determinación de intensidad, volumen, densidad y frecuencia de entrenamiento.

Métodos de organización vertical: Circuitos.

Clasificación y características del entrenamiento en circuito.

Adaptaciones.

Ejemplos de construcción de circuitos en diferentes contextos.

Los principios del Pilates aplicados al trabajo del CORE. María Eugenia Bertolo

Pilates.

- Pilates. Controlología.
- Conceptos fundamentales para la práctica de la disciplina.
- Modalidades de práctica de Pilates
- Pilates Reformer.
- Pilates suelo o Mat.
- Cadillac o Trapecio.
- Silla Wunda o Combo Chair



Fuerza y Core Training

Programa académico (40 Horas cátedra)

- Principios
- Movimiento funcional en el Pilates
- Propósitos del Pilates
- Core en Pilates
- Pautas de trabajo para Core en Pilates
- Técnica respiratoria
- Alineación: Líneas de energía
- Preparación: Postura eficiente
- Progresión en Posturas
- Metodología de desarrollo de la estabilidad central
- Selección de ejercicios
- Principio de progresión - regresión
- Pautas generales de planificación
- Ejemplos
- Conclusiones



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.



Fuerza y Core Training

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: +Trainer
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a 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

+Trainer

+Trainer



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)



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 sidebar with navigation 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 and travel affect sleep quality. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. The interface includes options to 'ver más' 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](https://www.g-se.com)