



CURSO DE MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Plan de estudios



**CENTRO EUROPEO
de EDUCACIÓN FÍSICA**
Nro 1 en Europa

Formamos y capacitamos nuevos líderes, contemplando las necesidades de salud y bienestar, para satisfacer las demandas deportivas de personas y empresas.

Nuestros programas de estudio se actualizan permanentemente. Los cursos disponen de una parte teórica y parte práctica, con más de 25 años de experiencia en el mercado de la formación.

LÍDERES FORMANDO LÍDERES

CURSO DE MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Este curso integral de Entrenamiento de la Fuerza y Acondicionamiento Físico se basa en una sólida fundamentación teórica respaldada por obras destacadas en el ámbito, como las de Haff, Triplett, Kraemer, Fleck, Deschenes, Ashmore, Jovanovic, Power y Howley.

A lo largo del curso, los participantes se sumergirán en los principios y prácticas fundamentales que sustentan el desarrollo físico y la optimización del rendimiento.

MODALIDAD

Presencial

DURACIÓN

14 clases



¿POR QUÉ CEEF?



+25 años de
experiencia



Reconocimiento
Internacional



+90% alumnos nos
recomiendan



Excelente equipo de
profesionales



Máxima calidad y
exigencia

PROGRAMA

Evaluar, Testear, Analizar y Aplicar

- Seleccionaremos pruebas adecuadas.
- Diferenciaremos entre evaluación y prueba.
- Dominaremos la recolección y aplicación de datos para una toma de decisiones informada.

Ejercicios de Tren Inferior y Core

- Exploraremos ejercicios específicos para rodilla y cadera.
- Abordaremos la importancia del core y su integración en el entrenamiento.

Ejercicios de Tren Superior y Acoplamiento

- Enfocaremos ejercicios de empuje y tracción.
- Comprenderemos el acoplamiento motor para una sinergia muscular eficiente.

Planificación Iterativa

- Profundizaremos en la filosofía del entrenamiento.
- Estableceremos la importancia del lugar y tiempo de las acciones.
- Exploraremos métodos y cualidades clave en la planificación.

Realidad y Aspiración

- Analizaremos la brecha entre el estado actual y el deseado.
- Adoptaremos un enfoque formativo-reflexivo en la evolución del entrenamiento.

Fases de la Planificación

- Distinguiremos entre categorización y clasificación.
- Analizaremos el potencial deportivo y estableceremos metas alcanzables.

Modelos Rápidos de Planificación

- Exploraremos los sistemas de énfasis de cargas y macro ciclo integrado.
- Comprenderemos los enfoques Top-Down y Bottom-Up en la planificación.

PROGRAMA

Programación Diferenciada

- Abordaremos intervalos de actividad y descanso.
- Exploraremos estrategias centradas en la recuperación para maximizar el rendimiento.

Organización de la Carga

- Planificaremos esquemas de entrenamiento.
- Exploraremos sistemas y metodologías para una organización efectiva.

Trastornos en la Alimentación

- Analizaremos trastornos como la obesidad, la sarcosidad, la anorexia y la bulimia.
- Discutiremos la importancia del equilibrio nutricional en el rendimiento físico.

Rehabilitación Cardiovascular

- Exploraremos la historia y conceptos detrás de la rehabilitación cardiovascular.
- Abordaremos la rehabilitación cardíaca y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Entrenamiento para la Mujer

- Consideraremos el ejercicio y la menstruación.
- Analizaremos la relación entre el ejercicio y el embarazo, así como las alteraciones en la mineralización ósea.

Conclusión

Al concluir este curso, los alumnos habrán adquirido un conocimiento profundo y práctico (métodos) en el entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico. Estarán equipados con las herramientas necesarias para evaluar, diseñar programas de entrenamiento efectivos y abordar consideraciones específicas relacionadas con la salud y el rendimiento. Este curso no solo proporciona información teórica, sino también la aplicación práctica esencial para destacar en el campo del acondicionamiento físico y el rendimiento deportivo.



**CENTRO EUROPEO
de EDUCACIÓN FÍSICA**
Nro 1 en Europa

CURSO DE MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

info@ceef.net
www.ceef.net
[instagram.com/ceefbsas](https://www.instagram.com/ceefbsas)
[facebook.com/ceefbsas](https://www.facebook.com/ceefbsas)