



CURSO DE
ENTRENAMIENTO
DEL CORE

ALTORENDIMIENTO.COM



Profesores: Roberto Barrón Revilla

Tipo: Curso online

Plazo: 4 meses

Horas Lectivas: 120 horas **Materiales:** Temario online

OBJETIVOS DEL CURSO

El curso online de Entrenamiento del core (core training) tiene como objetivos:

- Identificar el núcleo corporal.
- Conocer las funciones que desempeña el core.
- Descubrir en que consiste la estabilidad del core (core stability) y la fuerza del core (core strength)
- Determinar la necesidad de entrenar el core, tanto para el ámbito de la salud como para el rendimiento deportivo.
- Conocer los objetivos y beneficios del entrenamiento del core Identificando las técnicas básicas para el entrenamiento del core.
- Conocer las diferentes metodologías actuales para el entrenamiento del core.
- Ser consciente de la importancia de realizar valoraciones previas a la programación del entrenamiento del core.
- Conocer los diferentes tipos de valoraciones (tests) a realizar.

- Tener en cuenta los criterios básicos para la adecuada prescripción del entrenamiento del core.
- Saber realizar una planificación adecuada, teniendo en cuenta las diferentes fases propuestas. Identificar los objetivos a cumplir en cada fase de la planificación.
- Conocer la carga (dosis) óptima del entrenamiento del core .
- Saber organizar una sesión de entrenamiento del core.
- Descubrir los diferentes equipamientos y materiales desestabilizadores para el entrenamiento del core, así como sus posibles efectos y beneficios.

TEMARIO DEL CURSO

Unidad 1: Conocimiento del core.

- 1.1. Conceptualización del núcleo corporal o core
- 1.2. Funciones del core
- 1.3. Concepto de estabilidad y estabilización
- 1.4. Estabilidad del raquis (core stability).
- 1.4.1. Estabilidad interna (EI)
 - 1.4.2. Estabilidad externa (EE)
- 1.5. Subsistemas asociados a la estabilidad del raquis
 - 1.5.1. Subsistema de estabilización pasivo
 - 1.5.1.1. Movimientos generales del raquis y ROM saludables
 - 1.5.2. Subsistema de estabilización activa
 - 1.5.2.1. Organización de la musculatura intrínseca del tronco según su función
 - 1.5.3. Subsistema de control motor
- 1.6. Fuerza del core (core strength) vs estabilidad del core (core stability)
- 1.7. Necesidad actual de entrenamiento del core
- 1.8. Acondicionamiento del core para el rendimiento deportivo
- 1.9. El entrenamiento del core
 - 1.9.1. Objetivos del entrenamiento del core
 - 1.9.2. Beneficios del entrenamiento del core

Unidad 2: Técnicas básicas para el entrenamiento del core

- 2.1. Las técnicas básicas
 - 2.1.1. Disociación pélvica (control segmental)
 - 2.1.1.1. Enseñar el control de la inclinación pélvica.
 - 2.1.1.1.1. Progresión de ejercicios de inclinación pélvica
 - 2.1.1.1.2. La zona neutra (ZN) del raquis
 - 2.1.1.1.2.1. Enseñar a adoptar la ZN
 - 2.1.1.1.2.2. Ejercicios para conseguir el posicionamiento estático articular
 - 2.1.1.2. Maniobras de entrenamiento abdominal. Hollowing vs Bracing
 - 2.1.1.2.1. Maniobra de hundimiento abdominal. Abdominal Hollowing (AH)
 - 2.1.1.2.1.1. Enseñar a usar la maniobra AH
 - 2.1.1.2.1.2. Posiciones de inicio AH
 - 2.1.1.2.1.3. Progresión de ejercicios AH
 - 2.1.1.2.1.4. Abdominal Hollowing. Errores comunes
 - 2.1.1.2.1.5. Enseñar a los clientes a contraer los músculos multífidos (M)
 - 2.1.1.2.1.6. El ejercicio básico para la contracción de los M
 - 2.1.1.3. Maniobra de tirantez abdominal. Abdominal Bracing (AB)

2.1.3.1 Ejercicios para enseñar la coactivación abdominal (AB)

Unidad 3: Metodologías actuales para el acondicionamiento del core.

3.1.Planteamientos metodológicos actuales

3.1.1.Ejercicios tradicionales (movilizadores)

3.1.1.1.Curl up o Crunch modificado (Encogimiento modificado)

3.1.1.2.Curl up o Crunch (Encogimiento)

3.1.1.2.1.Posición de las rodillas y caderas en el Curl up

3.1.1.2.2.Posición de las EESS

3.1.1.2.Reverse Curl-up (Encogimiento inverso)

3.1.1.3.Cross Curl-up o Cross Crunch (Encogimiento cruzado)

3.1.1.4.Side Curl-up o Side Crunch (Encogimiento lateral)

3.1.1.4.1.¿Side o Cross Crunch?

3.1.1.5.Sit-up (Encogimiento con flexión completa)

3.1.1.5.1.Posición de rodillas y caderas

3.1.1.6.Extensión en banco romano

3.1.1.7.El Superman

3.1.1.8.Molino o molinetes

3.1.1.Ejercicios de estabilización

3.1.1.1.Pelvis elevada: Side Bridge (Puente lateral)

3.1.1.2.Pelvis elevada: Back Bridge (Puente supino)

3.1.1.3.Pelvis elevada: Front Bridge (Puente prono)

3.1.1.4.Pelvis elevada: Short Bridges (Puentes cortos)

3.1.1.5.Juegos: El túnel

3.1.1.6.Juegos: El tentetieso

3.1.1.7.Movimientos de segmentos: Dead Bug (Bicho muerto)

3.1.1.8.Movimiento de segmentos: Bird Dog (Perro de muestra)

3.1.2.8.Elevación y descenso de miembros inferiores (MMII)

3.1.2.9.Combinación de pelvis elevada + movimiento de segmentos

3.1.2.10.Rolling

3.1.2.11.Walkout

3.1.2.12.Juegos: La carretilla

3.1.2.13.Push-up

3.1.2.14.Airplane

3.1.1.Resumen ejercicios de core training

3.1.2.Ejercicios de movilidad articular

3.1.3.Ejercicios "Funcionales"

3.1.4.Método Pilates

3.1.5.Método Hipopresivo

Unidad 4: Evaluaciones para la prescripción del entrenamiento del core

4.1.La importancia de valorar el core

4.2.Cuestionario previo

4.3.Valoración raquídea básica (Evaluación postural)

4.4.Valuación del control postural (disociación lumbo-pelvica)

4.5.Valoración de la activación de la musculatura profunda

4.6.Valoración de la estabilidad central (core)

4.6.1.Test isocinéticos

4.6.2.Test isométricos

- 4.6.3. Test isoinerciales
- 4.6.4. Test funcionales
- 4.6.3. Test isoinerciales
- 4.6.4. Test funcionales

Unidad 5: Criterios y principio básicos para la prescripción del entrenamiento

- 5.1. Criterios a tener en cuenta a la hora de seleccionar los ejercicios
- 5.2. Principios del planteamiento práctico para el entrenamiento del core
 - 5.2.1. Posiciones corporales y movimientos articulares
 - 5.2.2. Variaciones según el segmento libre

Unidad 6: Programación del entrenamiento del core

- 6.1. Proceso de planificación del entrenamiento del core
 - 6.1.1. Fase cognitiva-control
 - 6.1.2. Fase asociativa
 - 6.1.3. Fase integradora
- 6.2. Objetivos de un programa de entrenamiento del core
 - 6.2.1. En las primeras sesiones de entrenamiento (Fase cognitiva-control I)
 - 6.2.2. En el nivel de iniciación (Fase cognitiva-control II)
 - 6.2.3. En el nivel medio (Fase asociativa)
 - 6.2.4. En el nivel avanzado (Fase integradora)
- 6.1. Discusión sobre la carga (dosis) óptima de entrenamiento del core
 - 6.1.1. Número y tipo de ejercicios
 - 6.1.2. Control de la intensidad en el entrenamiento
 - 6.1.3. Duración, número de repeticiones y series
 - 6.1.4. Frecuencia de entrenamiento
- 6.2. Estructura organizativa de la sesión de entrenamiento del core
 - 6.2.1. Calentamiento
 - 6.2.2. Parte principal
 - 6.2.2.1. Metodología para organizar la parte principal
 - 6.2.3. Vuelta a la calma
- 6.3. Ejemplo de sesión de entrenamiento del core

Unidad 7: Implementos para el acondicionamiento del core

- 7.1. Equipamientos y materiales desestabilizadores para entrenar el core
 - 7.1.1. Fitball
 - 7.1.2. Bosu
 - 7.1.3. T-Bow
 - 7.1.4. Elementos de suspensión
 - 7.1.5. Barras oscilantes
 - 7.1.6. Plataformas vibratorias
 - 7.1.7. Reebok core Board
 - 7.1.8. Foam Roller
 - 7.1.9. Gliding

- 7.1.10. Slide board pro
- 7.1.11. CoreX System
- 7.1.12. Balones medicinales
- 7.1.13. Maquinas de cadena cinética semiabierta
- 7.2. Efectos del entrenamiento de inestabilidad sobre la Activación Muscular (AM)
 - 7.2.1. AM en función del musculo implicado
 - 7.2.2. AM y modificaciones biomecánicas
 - 7.2.3. AM de las extremidades
 - 7.2.4. Inestabilidad y efectos sobre la producción de fuerza y potencia
- 7.3. Beneficios pretendidos por el entrenamiento inestable
 - 7.3.1. Salud o Fitness
 - 7.3.2. Rehabilitación
 - 7.3.3. Rendimiento deportivo
- 7.4. Diferentes grados de estabilización
- 7.5. Progresión en los niveles de estabilización
- 7.6. Ejemplos de micro-progresiones en diferentes ejercicios (Big Three)
 - 7.6.1. Micro-progresion del Curl-up (Encogimientos)
 - 7.6.2. Micro-progresion del Side Bridge (Puente lateral)
 - 7.6.3. Micro-progresion del Bird dog (Perro de muestra)
- 7.7. ¿Entrenamiento inestable=entrenamiento funcional?

AL FINALIZAR EL CURSO EL ALUMNO SERÁ CAPAZ DE

- Entender el concepto y funcionamiento del core, alejándonos de una mera ubicación anatómica.
 - Utilizar las diferentes técnicas básicas para el entrenamiento del core, en función de las necesidades del sujeto y momento de la programación.
 - Utilizar las diferentes metodologías para el entrenamiento del core, en función de las necesidades del sujeto y momento de la programación.
- Ejecutar las técnicas correctas (postura, rango de movimiento, control, ritmo y forma) en los ejercicios propuestos.
- Identificar las metodologías (ejercicios) mas adecuadas, en función de las necesidades del sujeto.
- Realizar una adecuada valoración, para poder realizar una prescripción optima del entrenamiento del core.
- Poner en practica los diferentes tests propuestos.
- Diseñar programas de entrenamiento del core individualizados.
- Utilizar los materiales y medios desestabilizadores de una manera correcta.

¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

Este curso está dirigido a todos los profesionales de la actividad física, el fitness y la salud que deseen ampliar sus conocimientos sobre el adecuado acondicionamiento del core, abarcando desde el ámbito de la salud hasta el rendimiento deportivo:

- Entrenadores personales
- Preparadores físicos
- Monitores de actividades dirigidas
- Personal deportivo
- Técnicos en conducción de actividad física-deportiva en el medio natural
- Técnicos superiores en animación de actividades físicas y deportivas (TAFAD)
- Licenciado/graduado en ciencias de la actividad física y el deporte (INEF, CAFD)
- Magisterio de educación física
- Licenciados/graduados en fisioterapia

VENTAJAS DEL CURSO

- Preguntas de autoevaluación (Para cada unidad)
- Preguntas de repaso global (Examen)
- Examen oral vía Skype.
- Supuestos prácticos (Programación)
- Experiencia de aprendizaje.
- Evaluación final a cargo del tutor del curso Roberto Barrón
- Casos prácticos.

CERTIFICACIÓN

Aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento, quedan vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de entrenamiento del core y disfrutando de descuentos en formación, etc.

Además, debido a la estrecha relación que Alto Rendimiento guarda con numerosas entidades deportivas de todo el mundo, servimos como vínculo entre éstas y los alumnos cuando las primeras requieren de profesionales del ejercicio físico para cubrir puestos de trabajo en sus instalaciones.

Para todos los cursos de Alto Rendimiento que se imparten mediante la plataforma online, podrás realizar las prácticas en tu ciudad. Contáctanos para más información.

Notas: Aquellos exalumnos que hayan realizado algún curso en Alto Rendimiento y/o estudios superiores y estén interesados en los Master de especialización, Experto universitario o Especialista universitario, y deseen convalidar asignaturas o gestionar créditos ECTS, por favor contactar con el Departamento de Dirección.

Aquellos alumnos que deseen solicitar una beca de estudios por favor poneros en contacto con el Departamento de Dirección.

Los plazos de estudio son flexibles pero todos los cursos tienen plazo máximo para su finalización y fechas parciales obligatoria para la entrega de trabajos o exámenes.

No cumplir con estas fechas implicará la cancelación automática del curso.

Consultar con el tutor o secretaría. Los contenidos, el profesorado, la metodología y la evaluación de los cursos están sujetos a posibles modificaciones, cambios o ajustes para mantener la información y formación actualizada.

Los contenidos de los cursos ofrecidos por Alto Rendimiento pueden estar publicados en otras plataformas externas pero el contenido final será siempre el que aparezca en nuestra página web.

CERTIFICA



AVALA





Nos encontrarás en:

C/ El Camí, 83 - Bajo
03801 Alcoy (Alicante) España
Tlf: +34 96 633 71 35 

secretaria@altorendimiento.com

Horario de atención al cliente:

09:00h. a 14:00h.
16:00h. a 19:00h.