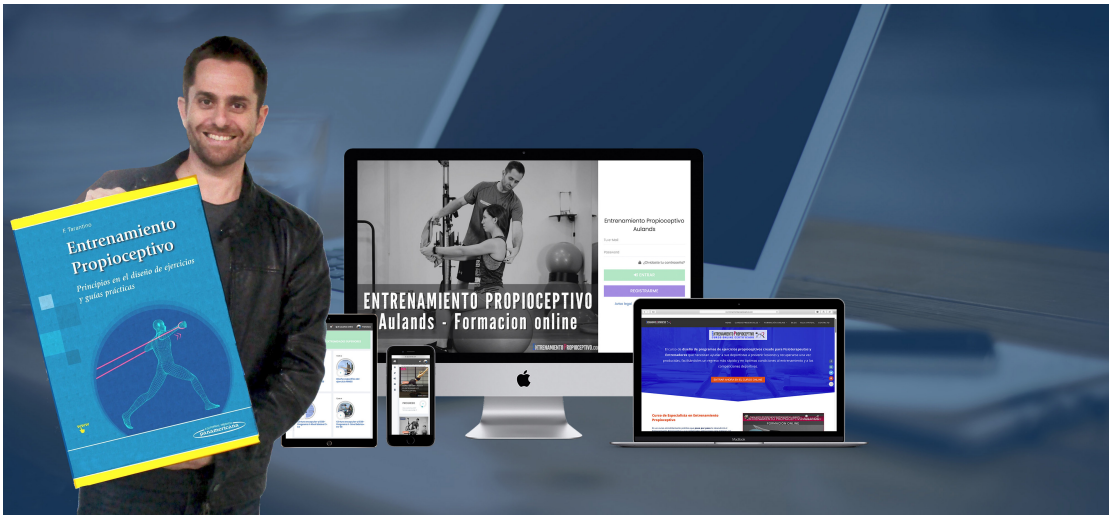
CURSO ONLINE

ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO

PROGRAMA FORMATIVO: 20 HORAS ACADÉMICAS



ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO Academy

ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO.COM

Copyright © 2018 Todos los derechos reservados. Francisco Tarantino

ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO

El curso online de entrenamiento propioceptivo une las bases de la recuperación de lesiones deportivas con modelos de entrenamiento deportivo y el fitness dentro del campo de la prevención y recuperación de lesiones, readaptación deportiva y la mejora del rendimiento.

Este curso ha sido creado por **Francisco Tarantino**, docente y fundador de las formaciones internacionales presenciales en entrenamiento propioceptivo y autor del libro "Entrenamiento Propioceptivo - Principios en el diseño de ejercicios y guías prácticas", publicado por la editorial médica PANAMERICANA. Los contenidos son expuestos en este curso online a través de unas 8 horas de vídeos divididos en diferentes unidades por su colaboradora de contenidos online, la fisioterapeuta y especialista en ejercicio y entrenamiento propioceptivo, **Cecilia Tarantino y por el propio Francisco Tarantino,** quien expone las clases más avanzadas.

Aparte de las 8 horas de videos didácticos, la práctica propuesta sobre los contenidos visionados, uso de los apuntes y realización del test de evaluación, recomendamos al menos 12 horas más de práctica y estudio por parte del alumno para la integración de los contenidos, conformando un total de 20 horas de programa académico. Tras completar correctamente el visionado de los vídeos, la aplicación de los ejercicios prácticos y el test final de conocimientos, el alumno recibirá el **CERTIFICADO** del curso que acredita sus conocimientos.

OBJETIVOS DEL CURSO

Mejora la calidad en tus sesiones dentro del ámbito deportivo o terapéutico. En el curso enseñamos las bases para el diseño de ejercicios propioceptivos y cada profesional será capaz de adaptar los contenidos para trabajar en su ámbito concreto dentro de áreas como la:

- Recuperación de lesiones deportivas
- Readaptación deportiva
- Entrenamiento deportivo y competiciones

* Es responsabilidad exclusiva de cada profesional el uso de los conocimientos adquiridos dentro de su ámbito profesional. Los autores del curso no se hacen responsables por una utilización inadecuada de los contenidos por parte del alumno.

Copyright © 2018 Todos los derechos reservados. Francisco Tarantino

ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

El curso se encuentra dividido en varias unidades y cada una de ellas en varios temas que se podrán visualizar en un total de 31 vídeos.

ANTES DE COMENZAR: organización del aula y apuntes del curso
UNIDAD 1 - PRINCIPIOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO
UNIDAD 2 – COLUMNA Y CORE
UNIDAD 3 – CINTURA ESCAPULAR Y EXTREMIDADES SUPERIORES
UNIDAD 4 – EXTREMIDADES INFERIORES
UNIDAD 5 – CASOS PRÁCTICOS
CONTENIDO ADICIONAL – TEST DE CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS (se realiza tras la finalización de la Unidad 5 para la obtención del certificado).

Contenido complementario extra:
UNIDAD 6 – MÓDULO AVANZADO

- MASTER CLASS ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO CON POLEA CÓNICA (incluye apuntes)
- MASTER CLASS REHABILITACIÓN Y READAPTACIÓN DE HOMBRO EN EL DEPORTE (incluye apuntes)
- MASTER CLASS REHABILITACIÓN Y READAPTACIÓN DE RODILLA EN EL DEPORTE + PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO DE 8 SEMANAS PARA EXTREMIDADES INF. (incluye apuntes)

La propuesta práctica irá dirigida a trabajar conceptos como: estabilidad global y específica, equilibrio, coordinación, control motor, cualidades físicas básicas, tono muscular o postura, en combinación con la estimulación del sistema propioceptivo.

En la parte práctica encontrarás multitud de ejercicios explicados paso a paso y en diferentes niveles de dificultad que posteriormente podrás aplicar en tus sesiones, además adquirirás las herramientas para diseñar y adaptar tu mismo los ejercicios. Te recomendamos que vayas practicando los ejercicios propuestos en los diferentes vídeos para integrar los conceptos teóricos con la práctica. Recuerda que podrás visualizar los vídeos en cualquier dispositivo y puedes practicar en tu lugar habitual de entrenamiento, gimnasio, consulta de trabajo o en una pequeña sala con algunos implementos simples como elásticos, fit-ball, foam roller, bosu o algún otro material similar.

* La Unidad 5 incluye diferentes casos prácticos que pueden visualizarse al final del visionado de las Unidades 2, 3 y 4, según corresponda con los contenidos. Tras escuchar el enunciado de cada caso práctico, se recomienda al alumno intentar diseñar por si mismo una propuesta de ejercicios adaptada al caso presentado antes de ver el ejemplo que ofrecemos en cada vídeo de cada caso práctico.

Copyright © 2018 Todos los derechos reservados. Francisco Tarantino

TEMAS

UNIDAD 1 - PRINCIPIOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO
1. Bases fisiológicas
2. Balance-equilibrio
3. Adaptación y supercompensación
4. Diseño de ejercicios
5. Puntos fijos y puntos móviles

UNIDAD 2 – COLUMNA Y CORE
6. Anatomía y biomecánica
7. Extensión global de tronco
8. Rotación de tronco
9. Estabilidad abdominal-lumbar-pelvis
10. Estabilidad abdominal-lumbar-pelvis y movimientos de pull
11. Estabilidad abdominal-lumbar-pelvis y movimientos de press
12. Ejercicios E6-E9 - Equilibrio en fitball, transferencias y planchas
13. Ejercicios E10-E14 - Secuencias en bosu, fitball y roller

UNIDAD 3 – CINTURA ESCAPULAR Y EXTREMIDADES SUPERIORES
14. Introducción teórica - Anatomía general MMSS
15. Diseño específico de ejercicios MMSS
16. Cintura escapular y EESS – Programa 1 - Nivel básico - E1-E4
17. Cintura escapular y EESS – Programa 1 - Nivel básico - E5-E9
18. Bloque 2 cintura escapular - Nivel medio-avanzado - E1-E6
19. Bloque 2 cintura escapular - Nivel medio-avanzado - E7-E10

UNIDAD 4 – EXTREMIDADES INFERIORES
20. Introducción teórica - Anatomía general MMII
21. Diseño específico de ejercicios MMII
22. Bloque 1 - Nivel básico - E1-E6
23. Bloque 1 - Nivel básico - E7-E10
24. Bloque 2 - Nivel medio-avanzado - E1-E6
25. Bloque 2 - Nivel medio-avanzado - E7-E12

UNIDAD 5 – CASOS PRÁCTICOS
26. Abdominal-lumbar-pelvis - Dolor lumbar
27. Abdominal-lumbar-pelvis - Hernia discal
28. Caso práctico extremidades superiores
29. Caso práctico extremidades inferiores

UNIDAD 6 – MÓDULO AVANZADO
1. MASTER CLASS ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO CON POLEA CÓNICA
2. MASTER CLASS REHABILITACIÓN Y READAPTACIÓN DE HOMBRO EN EL DEPORTE
3. MASTER CLASS REHABILITACIÓN Y READAPTACIÓN DE RODILLA EN EL DEPORTE

Copyright © 2018 Todos los derechos reservados. Francisco Tarantino