

Entrenamiento Con Balón De Fuerza + Dvd

Entrenamiento Con Balón De Fuerza + Dvd

Duración: 80 horas

Precio: 420 euros.

Modalidad: A distancia

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

Entrenamiento con balón de fuerza es una obra diseñada para contribuir a desarrollar la fuerza, la potencia, la coordinación y el equilibrio corporal, así como la estabilidad y el fortalecimiento del tronco.
Basado en el trabajo físico con el balón medicinal y el balón de estabilidad, sus ejercicios -que consideran el cuerpo como un complejo sistema interconectado, en lugar de la suma de numerosos músculos aislados- vienen siendo preferidos cada vez más por los deportistas de élite, los expertos en preparación física y los especialistas de fuerza y entrenamiento físico.
Los ejercicios comienzan con el tronco, donde se inicia la mayoría de los movimientos, para extenderse a continuación a la periferia, combinando fuerza y equilibrio y estabilidad en todos los principales grupos musculares y músculos de apoyo.
El DVD que acompaña al libro te enseña de modo preciso cómo realizar los ejercicios más complejos y avanzados.
Entrenamiento con balón de fuerza incluye también un programa de 16 semanas, con una excelente selección de ejercicios de fuerza, flexibilidad y equilibrio, programa que puede personalizarse para que diseñes el tuyo propio.
Entrenamiento con balón de fuerza sitúa el ejercicio y la instrucción física en un plano completamente nuevo.
Lorne Goldenberg y Peter Twist, expertos en instrucción física, te muestran los ejercicios fundamentales que se pueden llevar a cabo con el balón de estabilidad y el balón medicinal, corrigen errores comunes y explican el modo en que las variaciones de los ejercicios pueden proporcionar óptimos beneficios adicionales.
Puedes utilizar el DVD para entrenar con el programa base, o bien personalizar un programa específico para tus necesidades y objetivos. Elijas la opción que elijas, comprobarás por qué los atletas de élite y los preparadores personales se deciden por Entrenamiento con balón de fuerza para abordar sus necesidades de preparación y rendimiento.

Los balones de estabilidad y los balones medicinales están realizando una contribución positiva y sorprendente (a la vez que revolucionaria) al entrenamiento atlético y la preparación física en general.
Si una técnica bien ejecutada produce resultados óptimos, una técnica incorrecta es ineficaz o, en el peor de los casos, frecuentemente produce una lesión. Aunque balancearse y moverse sobre un balón, o lanzar y coger una pelota pesada, parecen conceptos simples y lúdicos, la activación de los mecanismos propioceptivos de tu cuerpo y el desafío a los estabilizadores de la parte baja de la espalda y los abdominales profundos son aspectos delicados y serios.
Hace mucho tiempo que venía siendo necesario un libro ilustrado que mostrara los ejercicios eficaces y la técnica adecuada. En éste, basado en la dilatada y contrastada experiencia de los autores, encontrarás todas las respuestas a tus preguntas.
Para ello puedes usar el DVD con los movimientos y ejercicios para observar con absoluta precisión la intrincada

© icaformación2026

ejecución de los movimientos

© icaformación2026