



MME

De los Fundamentos al Rendimiento

Introducción

En un mundo saturado de información, la desinformación es común. Este curso educativo surge para compartir conocimientos, debatir con profesionales del entrenamiento y del movimiento, y mejorar continuamente. Nuestro objetivo es ayudarte a ser un mejor profesional, proporcionándote herramientas prácticas y mejorando tu sistema de trabajo.

El curso, dictado por Mauro Marsiglia, entrenador de fuerza y acondicionamiento, coordinador general y fundador de SVR Club, abarca 5 módulos con exposición teórica y práctica. Con una formación sólida desde 2014 y experiencia trabajando con atletas de diversas disciplinas, Mauro aporta un conocimiento profundo y actualizado en el área del rendimiento deportivo.

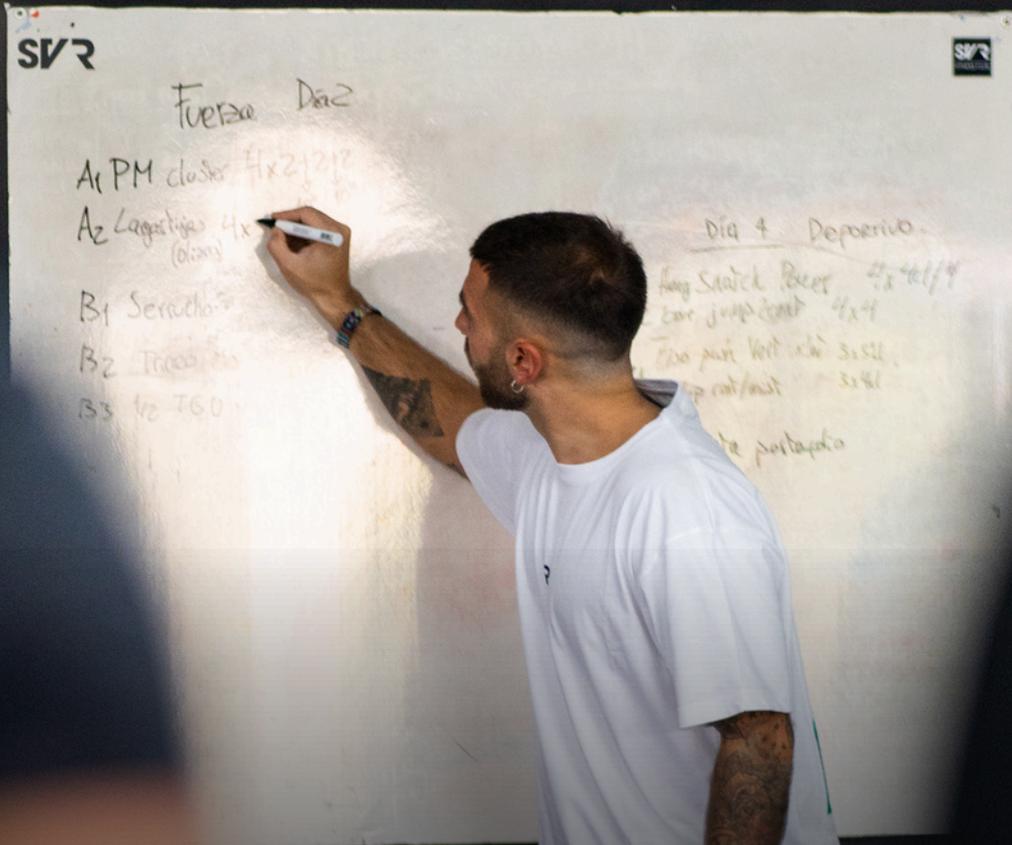


[@mauro.marsiglia](https://www.instagram.com/mauro.marsiglia)



¿A quién está dirigido?

- Entrenadores
- Licenciados en Educación Física
- Fisioterapeutas
- Entrenadores personales
- Apasionados del entrenamiento
- Interesados en aprender sobre entrenamiento y rendimiento



Objetivos del curso

- Entender las bases del entrenamiento y el rendimiento.
- Crear un sistema de trabajo eficiente respaldado por fundamentos teóricos.
- Destacar en tu formación y llevar el rendimiento de tus entrenados al siguiente nivel.

Período CyV

Kg	VMP (kg)	PM (W)
60	1,07	630
70	0,87	597
80	0,80	628
90		
95		

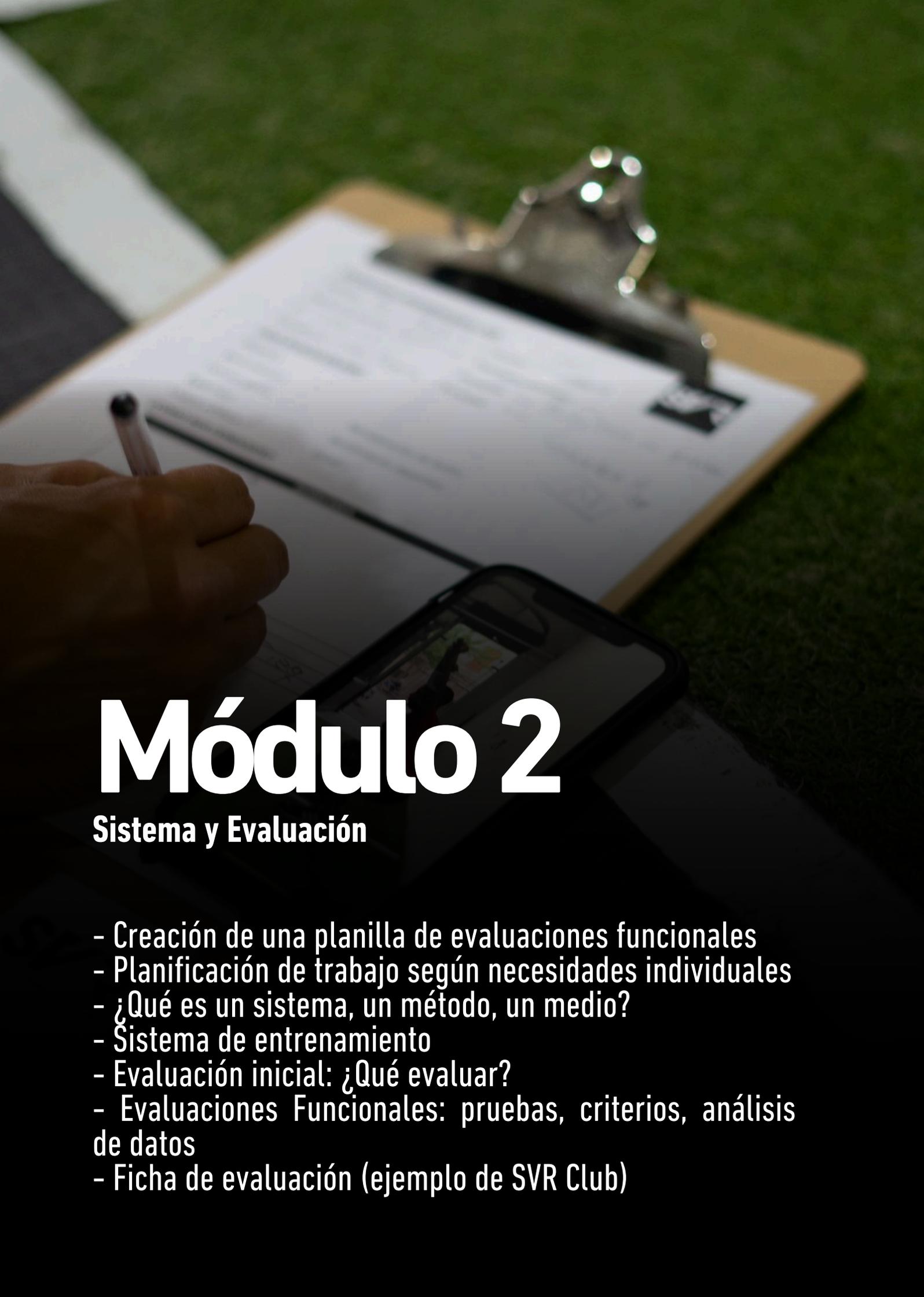
Temario



Módulo 1

Movimiento y Rendimiento

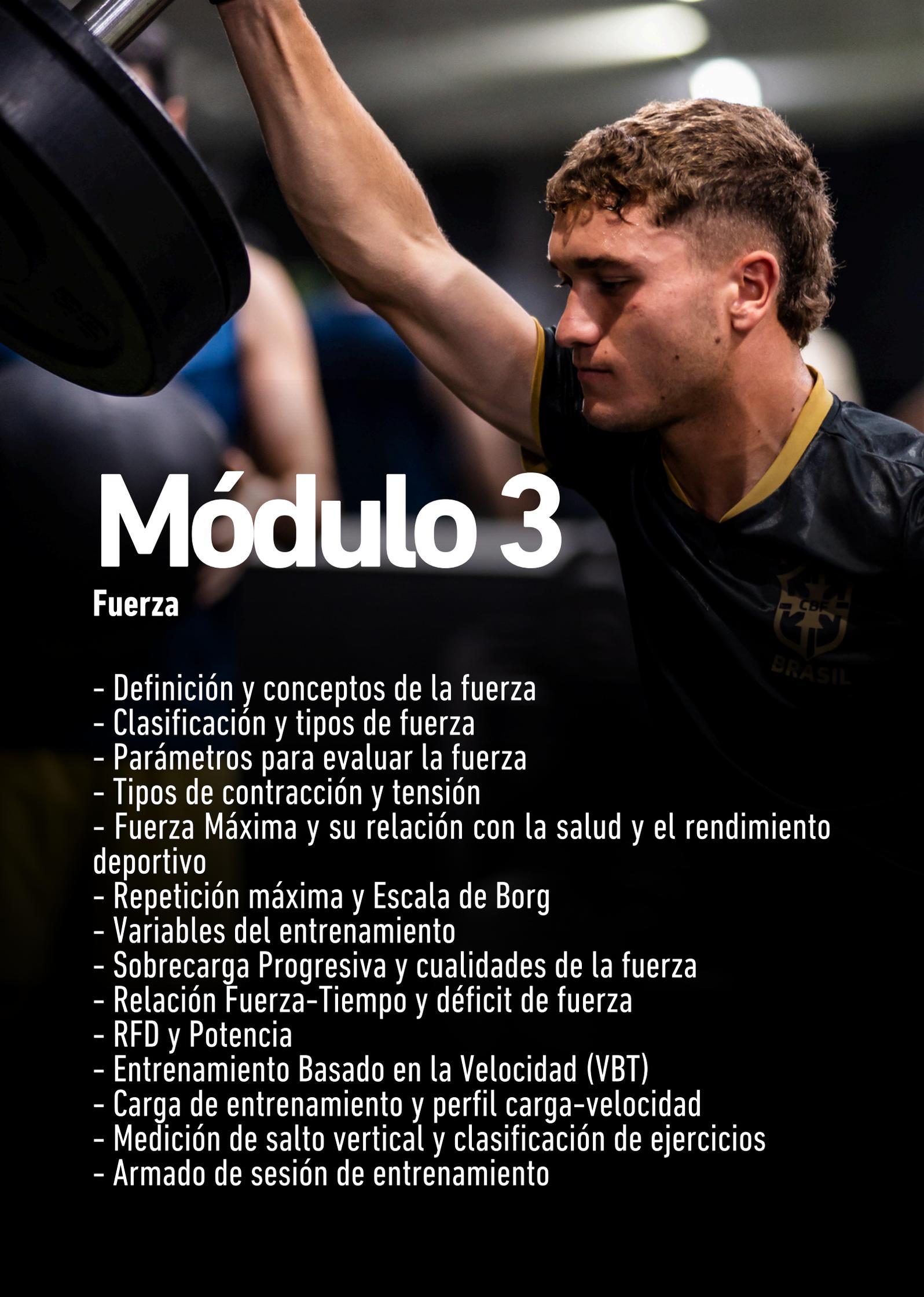
- Introducción a conceptos fundamentales
- ¿Qué es el entrenamiento funcional?
- Pirámide del Rendimiento
- Proceso de Entrenamiento
- Evaluar, corregir y desarrollar
- Capacidades de Movimiento: movilidad y estabilidad
- Enfoque Articulación por Articulación
- Anatomía y función del Core
- Planos y ejes de movimiento
- Patrones básicos de movimiento
- Teoría de sistemas dinámicos

A hand holding a pen is positioned over a clipboard with a document. In the foreground, a smartphone is visible, displaying a photo of a person. The background is a blurred green field.

Módulo 2

Sistema y Evaluación

- Creación de una planilla de evaluaciones funcionales
- Planificación de trabajo según necesidades individuales
- ¿Qué es un sistema, un método, un medio?
- Sistema de entrenamiento
- Evaluación inicial: ¿Qué evaluar?
- Evaluaciones Funcionales: pruebas, criterios, análisis de datos
- Ficha de evaluación (ejemplo de SVR Club)



Módulo 3

Fuerza

- Definición y conceptos de la fuerza
- Clasificación y tipos de fuerza
- Parámetros para evaluar la fuerza
- Tipos de contracción y tensión
- Fuerza Máxima y su relación con la salud y el rendimiento deportivo
- Repetición máxima y Escala de Borg
- Variables del entrenamiento
- Sobrecarga Progresiva y cualidades de la fuerza
- Relación Fuerza-Tiempo y déficit de fuerza
- RFD y Potencia
- Entrenamiento Basado en la Velocidad (VBT)
- Carga de entrenamiento y perfil carga-velocidad
- Medición de salto vertical y clasificación de ejercicios
- Armado de sesión de entrenamiento



Módulo 4

Saltabilidad y Balísticos

- Saltabilidad y Balísticos
- Evaluación de capacidades explosivas
- Tipos de saltos y su progresión
- Indicaciones y énfasis en el entrenamiento
- Sesión práctica



Módulo 5

Coaching y Cierre

- Comunicación efectiva como entrenadores
- Cierre del curso



Incluye

- Más de 12 horas de grabación audiovisual de la última edición del curso (18 y 19 de mayo de 2024).
- Diapositivas expuestas durante el curso.
- Acceso a una biblioteca digital con libros de referencia y contenido actualizado.

Costos y modalidades de pago

- **Costo:** USD 150
- **Modalidad de Pago:** Pago único
- **Opciones de Pago:** Cuenta Santander en dólares / PayPal

Santander en dólares

Transferencias dentro de Santander

Cuenta: 5202899341

Moneda: USD

Sucursal: 61 - Ciudad vieja

Transferencias desde otros bancos

Cuenta: 0061005202899341

Moneda: USD

PayPal

+598 98518842 // mauro.marsiglia13@gmail.com



SVR

MME

MAURO MARSIGLIA ENTRENAMIENTO