



**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DE CERTIFICACIÓN EN
ENTRENADOR DE PESAS**

ENTRENADOR DE PESAS



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del entrenador en la comprensión y análisis de la especialización en entrenamiento de pesas y la valoración física considerando bases técnico-científicas actualizadas para la promoción de la salud y su aplicación en el deporte.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito del entrenamiento en pesas.
- Establecer la metodología del entrenamiento en pesas utilizando bases técnico-científicas actualizadas.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva para la adecuada aplicación del entrenamiento en pesas.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante cada sesión.
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo de cada sesión.
- Periodos de tiempo asignados resolver dudas al término de cada tema o sesión.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Examen teórico-práctico al término de cada módulo con calificación mínima de 6.0 de cada módulo y promedio general de 7.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Entrenador de Pesas
MODULO: Introducción al entrenamiento en pesas		
IEP-1 IEP-1.1 IEP-1.2 IEP-1.3 IEP-1.4 IEP-1.5 IEP-1.6 <i>IEP-1.6.1</i> <i>IEP-1.6.2</i> <i>IEP-1.6.3</i> <i>IEP-1.6.4</i> IEP-1.7 <i>IEP-1.7.1</i> <i>IEP-1.7.2</i> <i>IEP-1.7.3</i> <i>IEP-1.7.4</i> <i>IEP-1.7.5</i> <i>IEP-1.7.6</i> <i>IEP-1.7.7</i> IEP-1.8 <i>IEP-1.8.1</i> <i>IEP-1.8.2</i> <i>IEP-1.8.3</i> <i>IEP-1.8.4</i> <i>IEP-1.8.5</i>	Orígenes, historia e introducción al entrenamiento en pesas Introducción al entrenamiento muscular, resistencia y condición física. Densidades de trabajo y descanso Concepto de "aislamiento" y "fascículos musculares" Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Full body" Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Joe Weider" Sistemas Primarios <i>Sistema Primario Agónico (1 solo grupo muscular)</i> <i>Sistema Primario Antagónico (2 grupos musculares opuestos)</i> <i>Sistema Primario Sinérgico (1 musculo agónico con sus músculos involucrados)</i> <i>Sistema Primario músculos independientes</i> Sistemas Secundarios <i>Sistemas Secundarios Simples (Monoserie, Biserie, Triserie y Circuito)</i> <i>Sistema Secundario "Piramidal" (3, 5, 7,9)</i> <i>Sistema Secundario "Alternado"</i> <i>Sistema Secundario "Exhaustivo"</i> <i>Sistema Secundario "Súper serie"</i> <i>Sistema Secundario "Serie gigante"</i> <i>Sistema Secundario "Secuenciales"</i> Sistemas Terciarios <i>Sistema Terciario "Negativas"</i> <i>Sistema Terciario Positiva forzada y negativa forzada</i> <i>Sistema Terciario inducción isométrica</i> <i>Sistema Terciario inducción polimétrica</i> <i>Sistema Terciario contracción "Hiper-rapidas"</i>	3.0
Carga de horas académicas subtotal		3.0