



**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 (<i>de especialización</i>): Entrenamiento de la musculatura de los bíceps, tríceps y abdominales.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
BTA-1 BTA-1.1 BTA-1.1.1 BTA-1.1.2 BTA-1.1.3 BTA-1.1.4 BTA-1.1.5 BTA-1.2 BTA-1.2.1 BTA-1.2.2	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos Bíceps y sus variaciones. Peso y movimiento libre. <i>Curl libre supino, neutro y prono. (Barra, Barra Z, barra romana, mancuernas y polea).</i> <i>Curl predicador supino, neutro y prono. (Barra, Barra Z, mancuernas y polea).</i> <i>Curl spider supino agarre neutro y prono. (Barra, Barra Z, mancuernas y polea).</i> <i>Curl concentrado agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y polea).</i> <i>Curl tras nuca agarre supino, neutro y prono. (Barra, Barra Z, barra romana, mancuernas y polea).</i> Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláterales). <i>Curl predicador agarre supino, neutro y prono.</i> <i>Curl Nautilus e isoláterales.</i>	4.0	
BTA-2 BTA-2.1 BTA-2.1.1 BTA-2.1.2 BTA-2.1.3 BTA-2.2 BTA-2.2.1 BTA-2.2.2 BTA-2.2.3 BTA-2.2.4 BTA-2.2.5 BTA-2.2.6 BTA-2.3 BTA-2.3.1 BTA-2.3.2	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos Tríceps u sus variaciones. Bodyweight (Ejercicios de auto-carga). <i>"Dips" o fondos" en paralelas.</i> <i>"Dipings" o fondos entre bancos.</i> <i>Extensiones en barra fija a la frente y tras nuca.</i> Peso y movimiento libre. <i>Extensión de pie con barra, cuerda y agarre.</i> <i>Copa sentado y parado.</i> <i>Patada de mula cerrado y abierto.</i> <i>Extensiones, acostado a 1 mano.</i> <i>Press Francés.</i> <i>Rompe cráneos.</i> Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláterales). <i>Extensiones en maquina tipo predicador.</i> <i>Extensiones Nautilus e isoláterales.</i>	4.0	
BTA-3 BTA-3.1 BTA-3.1.1 BTA3.1.2 BTA-3.1.3 BTA-3.1.4 BTA-3.1.5	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de los músculos Abdominales y sus variaciones. Bodyweight (Ejercicios de auto-carga) y peso libre. <i>Secuencia tórax-pubis (Acostado y en suspensión).</i> <i>Golden abs (Abdominal completa).</i> <i>Short abs.</i> <i>Crunch.</i> <i>Sit-up get up.</i>		

<p>BTA-3.1.6 BTA-3.1.7 BTA-3.1.8 BTA-3.1.9 BTA-3.1.10 BTA-3.1.11 BTA-3.1.12 BTA-3.1.13 BTA-3.1.14 BTA-3.1.15 BTA-3.1.16 BTA-3.1.17 BTA-3.1.18 BTA-3.2 BTA-3.2.1 BTA-3.2.2 BTA-3.2.3 BTA-3.2.4 BTA-3.2.5 BTA-3.2.6 BTA-3.3 BTA-3.3.1 BTA-3.3.2</p>	<p><i>Hangin Sit-up (Suspensión).</i> <i>Lat abs.</i> <i>Secuencia pubis-tórax (acostado, en suspensión y en posición de plancha).</i> <i>Encogimiento de rodillas (Posición acostado).</i> <i>Bicycle crunch (Posición acostado).</i> <i>Elevaciones en "L" (Posición acostado).</i> <i>Elevación en "L" + contracción a 90° o "Board Sit-up" (Posición acostado).</i> <i>Elevaciones de rodilla pecho (En suspensión).</i> <i>Elevaciones de pies a barra "Toes to bar" (En suspensión).</i> <i>Encogimiento de rodillas laterales para oblicuos (En suspensión).</i> <i>Escuadras paralelas, alternadas y en bicicleta. (En suspensión).</i> <i>Mountain climbers (4 puntos).</i> <i>Frog lunge (4 puntos).</i> <i>Isométricos.</i> <i>Plancha o "Plank" y sus variaciones.</i> <i>Rotaciones.</i> <i>Rotación rápida intermitente de pie.</i> <i>Helicópteros o "Springing tripod" (En suspensión)</i> <i>Rotaciones en barra o "Hanging wipers" (En suspensión).</i> <i>Mountain climbers cruzados.</i> <i>Auxotónicas.</i> <i>Roll out.</i> <i>Inch worm.</i></p>	<p>4.0</p>
<p>BTA-4 BTA-4.1 BTA-4.2 BTA-4.3 BTA-4.4</p>	<p>Estructura y armado de rutinas y programas de entrenamiento la musculatura de los bíceps, tríceps y abdominales. Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Acondicionamiento". Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Básico". Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Intermedio". Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Avanzado".</p>	<p>4.0</p>
<p>Carga de horas académicas subtotal</p>		<p>16.0</p>

