



**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 especialidad de entrenamiento en pesas considerando las bases técnico-científicas 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		
<p>IEP-10 IEP-10.1 IEP-10.2 IEP-10.3 IEP-10.4 IEP-10.5 IEP-10.6 IEP-10.6.1 IEP-10.6.2 IEP-10.6.3 IEP-10.6.4 IEP-10.7 IEP-10.7.1 IEP-10.7.2 IEP-10.7.3 IEP-10.7.4 IEP-10.7.5 IEP-10.7.6 IEP-10.7.7 IEP-10.8 IEP-10.8.1 IEP-10.8.2 IEP-10.8.3 IEP-10.8.4 IEP-10.8.5</p>	<p>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></p>	3.0
Carga de horas académicas subtotal		3.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Entrenador de Pesas
MODULO (de especialización): Entrenamiento de la musculatura de los pectorales, la espalda y los deltoides.		
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
PED-1 PED-1.1 <i>PED-1.1.1</i> PED-1.2 <i>PED-1.2.1</i> <i>PED-1.2.3</i> <i>PED-1.2.4</i> PED-1.3 <i>PED-1.3.1</i> <i>PED-1.3.2</i> <i>PED-1.3.3</i>	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos Pectorales y sus variaciones. Bodyweight (Ejercicios de auto-carga). <i>Lagartijas (Push-up) y sus variaciones.</i> Peso y movimiento libre. <i>Press de banca (Inclinado, declinado y Horizontal).</i> <i>Aperturas "Cristos" en banca (Inclinado, declinado y Horizontal).</i> <i>Cross over (Ascendente, descendente y horizontal).</i> Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláteras). <i>Peck Deck.</i> <i>Peck fly.</i> <i>Press posición sentado y acostado.</i>	4.0
PED-2 PED-2.1 <i>PED-2.1.1</i> <i>PED-2.1.2</i> <i>PED-2.1.3</i> PED-2.2 <i>PED-2.2.1</i> <i>PED-2.2.2</i> <i>PED-2.2.3</i> <i>PED-2.2.4</i> <i>PED-2.2.5</i> <i>PED-2.2.6</i> <i>PED-2.2.7</i> PED-2.3 <i>PED-2.3.1</i> <i>PED-2.3.2</i> <i>PED-2.3.3</i>	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos de la espalda y sus variaciones. Bodyweight (Ejercicios de auto-carga). <i>Dominadas abiertas y cerradas con agarre neutro, supino y prono.</i> <i>Extensiones de cadera con tren superior y tren inferior.</i> <i>Extensiones de cadera trabajo con Fitball.</i> Peso y movimiento libre. <i>Remo horizontal con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i> <i>Remo vertical con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i> <i>Remo a cuello desde abajo con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i> <i>Remo a cuello desde arriba con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i> <i>Remo a 1 mano con y sin apoyo.</i> <i>Pull over (Mancuerna).</i> <i>Deadlift (Peso muerto) olímpico y sumo.</i> Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláteras). <i>Pull Down con barra amplia, triangulo y agarres individuales.</i> <i>Pull Over posición parado y acostado.</i> <i>Dominada con maquina asistida.</i>	4.0
PED-3 PED-3.1 <i>PED-3.1.1</i> <i>PED-3.1.2</i> <i>PED-3.1.3</i> <i>PED-3.1.4</i> <i>PED-3.1.5</i> PED-3.2 <i>PED-3.2.1</i> <i>PED-3.2.2</i> <i>PED-3.2.3</i> <i>PED-3.2.4</i> <i>PED-3.2.5</i> PED-3.3	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos Deltoides y sus variaciones. Peso y movimiento libre. <i>Press militar, Ranger y Arnold, abierto y cerrado.</i> <i>Flexiones frontales y laterales posición parado e inclinando tronco hacia el frente.</i> <i>Remo a cuello desde abajo con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i> <i>Remo a cuello desde arriba con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i> <i>"Shurgs" encogimientos simples y con curl.</i> Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláteras). <i>Press militar y Ranger, abierto y cerrado.</i> <i>Flexiones frontales y laterales posición parado e inclinando tronco hacia el frente.</i> <i>Remo a cuello desde abajo con agarre supino, neutro y prono.</i> <i>Remo a cuello desde arriba con agarre supino, neutro y prono.</i> <i>Peck fly invertido.</i> Trabajo en máquinas de aislamiento con movimiento normal he invertido.	4.0

PED-4	Estructura y armado de rutinas y programas de entrenamiento de los músculos del pecho, la espalda y los deltoides.	
PED-4.1	Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de	4.0
PED-4.2	"Acondicionamiento".	
PED-4.3	Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Básico".	
PED-4.4	Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Intermedio". Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Avanzado".	
Carga de horas académicas subtotal		16.0

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

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Entrenador de Pesas
MODULO (de especialización): Entrenamiento de la musculatura del tren inferior.		
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
<p>TI-1 Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos del tren inferior y sus variaciones.</p> <p>TI-1.1 <i>Bodyweight (Ejercicios de auto-carga y de peso libre).</i></p> <p>TI-1.1.1 <i>Sentadillas o "Squat" P1, P2, P3, Sumo, Canadiense y Pistol Squat.</i></p> <p>TI-1.1.2 <i>Desplantes o "Lunge" Frontal, Posterior, Lateral y "Lunge combat".</i></p> <p>TI-1.1.3 <i>Extensiones de cadera para glúteo.</i></p> <p>TI-1.1.4 <i>Deadlift (Peso muerto) olímpico, de trayectoria incompleta y sumo.</i></p> <p>TI-1.2 <i>Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isolaterales).</i></p> <p>TI-1.2.1 <i>Maquina "Prensa" 90°, 75° y Leg press (180°).</i></p> <p>TI-1.2.2 <i>Maquina Jack.</i></p> <p>TI-1.2.3 <i>Maquina Smith.</i></p> <p>TI-1.2.4 <i>Maquina 3D.</i></p> <p>TI-1.2.5 <i>Máquina de sentadilla "Perfecta".</i></p>	4.0	

TI-2 TI-2.1 <i>TI-2.1.1</i> <i>TI-2.1.2</i> TI-2.2 TI-2.3	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos cuádriceps y pantorrilla y sus variaciones. Cuádriceps <i>Leg extensión pautas biomecánicas.</i> <i>Sentadilla P1 y P2 (Jack, Smith, Perfecta, 3D y Prensa).</i> Pantorrilla Movimientos y máquinas de contracción para soleos.	4.0
TI-3 TI-3.1 TI-3.2 TI-3.3 TI-3.4 TI-3.5 TI-3.6 TI-3.7 TI-3.8 TI-3.9 TI-3.10 <i>TI-3.10.1</i> <i>TI-3.10.2</i> <i>TI-3.10.3</i> <i>TI-3.10.4</i> <i>TI-3.10.5</i>	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos Isquiotibiales y glúteos. Desplantes o "Lunge" Frontal, Posterior, Lateral y "Lunge combat". Progresión de desplantes con extensión de cadera. Desplantes a sesiones o "Lunge combat" en banco (Smith y Perfecta). Sentadilla laterales en desplazamiento. Sentadilla sumo y canadiense. Deadlift (Peso muerto) olímpico, de trayectoria incompleta y sumo. Aislamiento de Isquiotibiales. Leg curl y progresiones. Leg curl invertido con apoyo. Aislamiento de glúteo. <i>Extensiones de cadera en banco horizontal.</i> <i>Extensiones de cadera con arnés (pierna extendida, patada y abducción).</i> <i>Puente en hombro (Barra, Mancuerna, Smith y Fit-Ball).</i> <i>Máquina de Abducciones (posición sentado e invertido).</i> <i>Máquina de extensión de pie específica o con prensa 75°.</i>	4.0
TI-4 TI-4.1 TI-4.2 TI-4.3 TI-4.4	Estructura y armado de rutinas y programas de entrenamiento del tren inferior. 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".	4.0
Carga de horas académicas subtotal		16.0
Carga de horas académicas totales de especialización		48.0



MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Entrenador de Pesas
MODULO: Coaching Deportivo		
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
CD-1 CD-1.1 CD-1.2 CD-1.3 CD-1.4 CD-1.5	Introducción al Coaching deportivo, historia y conceptos. ¿Qué es el Coaching? ¿Qué es el "Management"? ¿Qué es el "Engagement"? Introducción e historia del PNL y su aplicación en el coaching. Introducción al "El arte de la venta".	2.0
CD-2 CD-2.1 CD-2.1.1 CD-2.1.2 CD-2.1.3 CD-2.1.4	Filosofía y perfil del entrenador Pilares y filosofía del "Ser entrenador". <i>Clasificaciones y perfiles de los Entrenadores.</i> <i>El entrenador y sus fases.</i> <i>Leguaje corporal.</i> <i>El poder de la innovación</i>	2.0
CD-3 CD-3.1 CD-3.2 CD-3.3 CD-3.4	Conceptos del Coaching deportivo El ser "Coach". El arte de la motivación positiva y negativa. El arte de las preguntas direccionadas. Identificación y programación de metas a corto, mediano y largo plazo.	2.0
CD-4 CD-4.1 CD-4.2 CD-4.3 CD-4.4	Métodos de aplicación del coaching Aplicaciones tácticas y técnicas motivacionales Técnicas de programación neurolingüística (PNL) en el coaching deportivo. Aplicaciones tácticas y técnicas del arte de la venta. Manejo de "Éxitos, experiencias y fracasos".	2.0
CD-5 CD-5.1 CD-5.2 CD-5.3 CD-5.4	Clasificación de mercados Deportivos y Fitness. Clasificaciones y perfiles de los "Clientes". Clasificaciones y perfiles de los "Pacientes". Clasificaciones y perfiles de los "Atletas". Principios y protocolos de interacción interpersonal	4.0
CD-6 CD-6.1 CD-6.2 CD-6.3 CD-6.4	Documentación clave para el registro y seguimiento de los mercados. El arte de registrar y documentar progresos. (Evidencias) Protocolos de dialogo y entrevista. Estructura y desarrollo de "Feedback". Estructura y desarrollo de "Check up".	4.0
Carga de horas académicas subtotal		16.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Entrenador de Pesas
MODULO: Anatomía & Fisiología del ejercicio		
OBJETIVO PARTICULAR		
<ul style="list-style-type: none"> Identificar y exponer la estructura y función de los órganos componentes de los sistemas y aparatos del cuerpo humano y su reacción ante estímulos físico-deportivos. Analizar los beneficios de la práctica deportiva en cada uno de los sistemas y aparatos del cuerpo humano. 		
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
AFE-1 AFE-1.1 AFE-1.1.2 AFE-1.1.3 AF -1.1.4 AFE-1.2 AFE-1.3.4 AFE-1.3.5 AFE-1.8.5	Sistema esquelético Generalidades de los huesos. <i>Huesos del tren inferior.</i> <i>Huesos del tronco.</i> <i>Huesos del tren superior.</i> Tipos de articulaciones. <i>Articulaciones del tren inferior.</i> <i>Articulaciones del tronco.</i> <i>Articulaciones del tren superior.</i>	4.0
AFE-2 AFE-2.1 AFE -2.2 AFE-2.2.1 AFE-2.3 AFE-2.4 AFE-2.5 AFE -2.6 AFE-2.7 AFE-2.8 AFE-2.9 AFE-2.10 AFE-2.11	Sistema Muscular Funciones del músculo. Estructura de los músculos. <i>Estructuras microscópicas del músculo.</i> Procesos de contracción muscular. Transmisión Neuromuscular. Acoplamiento excitación-contracción. Relajación muscular. Clasificación de las fibras musculares. Músculos del tren inferior. Músculos del tronco. Músculos del tren superior. Movimientos articulares.	4.0
AFE-3 AFE-3.1 AFE-3.2 AFE-3.3 AFE-3.4 AFE-3.5 AFE-3.6 AFE-3.7	Sistema cardio-respiratorio Anatomía del corazón, arterias y venas. Circulaciones del sistema (Mayor y menor). Contracción o Sístole y Relajación o Diástole. Conducción eléctrica del corazón. Conceptos generales (FC, VS, Q). Sistema Respiratorio (vías aéreas superiores y superiores) Movimientos Respiratorios (Inspiración y Espiración).	4.0
AFE-4 AFE-4.1 AFE-4.2 AFE-4.3 AFE-4.4 AFE-4.5 AFE-4.6	Sistema endocrino Clasificación química de las hormonas. Anatomía del sistema endocrino. Glándulas endocrinas y sus hormonas. Respuesta endocrina al ejercicio. Efectos hormonales sobre el equilibrio de los fluidos y electrolitos durante el ejercicio. Mecanismo de la aldosterona y de la renina-angiotensina	2.0

AFE-5 AFE-5.1 AFE-5.2 AFE-5.3	Sistema Linfático Función y anatomía. Ganglios linfáticos Tejidos y órganos linfáticos	2.0
AFE-6 AFE-6.1 AFE-6.2 AFE-6.3 AFE-6.4 AFE-6.5 AFE-6.6	Sistema Nervioso Central (SNC) Características generales cerebral humana Funciones Capacidades cognitivas Cerebro y lenguaje Sistema simpático y parasimpático	2.0
AFE-7 AFE-7.1 AFE-7.2 AFE-7.3	Sistema propioceptivo (Capacidades motrices, coordinativas y deportivas) Características generales Fundamentos Sistema vestibular	2.0
AFE-8 AFE-8.1 AFE-8.2 AFE-8.9	Sistema Digestivo Aparato digestivo Digestión y absorción Acciones del intestino grueso	4.0
Carga de horas académicas subtotal		24.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Entrenador de Pesas	
UNIDAD TEMÁTICA: Tronco común AFG		NOMBRE: Régimen Alimenticio, Nutriterapia & terapias alternativas y complementarias en la nutrición	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
RA-1 RA-1.2 RA-1.2.1 RA-1.2.2 RA-1.2.3 RA-1.2.4 RA-1.2.5 RA-1.2.6 RA-1.2.7 RA-1.2.8 RA-1.2.9 RA-1.2.10 RA-1.2.11 RA-1.2.12 RA-1.2.13 RA-1.2.14 RA-1.2.15	Registro, historia clínica del(la) asesorad@ (anamnesis) Desarrollo del formato de entrevista "Check-up nutricional" Formato de entrevista presencial; datos observables y medibles. Motivo de asesoría Técnica de rapport y el encuadre Meta/objetivo y acuerdos/compromisos del asesorado Índice de masa corporal (medición peso y estatura) Medida de brazo Medida de cintura Medida de cadera Medida de la pierna Determinación de la complexión a través de la medición de la circunferencia de la muñeca con relación a la estatura y el género Determinación del peso ideal según las tablas estandarizadas para México Registro de los datos observados & retroalimentación al(la) asesorad@ Información de contacto del asesorado (Fecha/Nombre completo/genero/fecha de nacimiento/profesión u oficio/ teléfono/ email) Factores de riesgo hereditarios mencionados por el asesorado, Presencia de síntomas específicos referidos por el asesorado		

<p>RA-1.2.16 RA-1.2.17 RA-1.2.18 RA-1.3 RA-1.3.1 RA-1.3.2 RA-1.3.3 RA-1.3.4 RA-1.3.5 RA-1.4 RA-1.4.1 RA-1.4.2 RA-1.4.3 RA-1.4.4 RA-1.4.5 RA-1.5 RA-1.5.1 RA-1.5.2 RA-1.5.3 RA-1.5.4 RA-1.5.5 RA-1.5.6 RA-1.5.7 RA-1.5.8</p>	<p>Hábitos culturales familiares, referidos por el asesorado Información gastrointestinal referida por el asesorado Hábitos adictivos referidos por el asesorado Revisión del registro de identificación y antecedentes elaborado <i>Medidas brazo, tomadas en la entrevista presencial</i> <i>Medida de la cintura a la altura del ombligo, tomadas en la entrevista presencial</i> <i>Medida de cadera, tomadas en la entrevista presencial</i> <i>Medida de la pierna desde el doblar de la cadera al inicio de la rodilla, tomadas en la entrevista presencial</i> <i>Determinación de la complexión es chica, mediana o grande, de acuerdo a lo establecido en la entrevistas presencial</i> Desarrollo del formato de entrevista "Feed back nutricional" <i>Hábitos nutricionales referidos por el asesorado</i> <i>Hábitos de bebidas referidos por el asesorado</i> <i>Hábitos de sueño y descanso, referidos por el asesorado</i> <i>Información de práctica de actividad física regular como ejercicio</i> <i>Información psicosocial/emocional referida por el asesorado</i> Bitácora de asesorías <i>Fechas de inicio del programa</i> <i>Fecha de etapas del programa</i> <i>Avances en el objetivo de la asesoría</i> <i>Registro de cambios y mejora en hábitos, conforme a las medidas y datos tomados de la entrevista</i> <i>Registro de apego al programa recomendado al asesorado</i> Autoevaluación del asesorado <i>Comparación de los datos cualitativos de las características naturales observables mediante iris, uñas, lengua, cara, piel, conforme a las medidas y datos tomados de la entrevista</i> <i>Comparación de los datos cuantitativos de Masa corporal por la medición de edad, peso, estatura, medidas de brazo, cintura, cadera y pierna, conforme a las medidas y datos tomados de la entrevista</i></p>	<p>4.0</p>
<p>RA-2 RA-2.1 RA-2.1.1 RA-2.1.2 RA-2.1.3 RA-2.1.4 RA-2.1.5 RA-2.1.6 RA-2.1.7 RA-2.1.8 RA-2.1.9 RA-2.2 RA-2.2.1 RA-2.2.2 RA-2.2.3 RA-2.2.4 RA-2.2.5 RA-2.2.6 RA-2.2.7 RA-2.2.8</p>	<p>Dieto calculo Cálculos de gasto de energía I <i>Historia y necesidades de calcular el gasto energético</i> <i>Análisis crítico de la energía Calorimetría" (kcal)</i> <i>Factores del gasto energético I</i> <i>Gasto energético en reposo</i> <i>Actividad Física</i> <i>Laboral</i> <i>Deportiva</i> <i>Académica</i> <i>Sexual</i> Cálculos de gasto de energía II <i>Factores del gasto energético II</i> <i>Efecto térmico del alimento</i> <i>Merma digestiva</i> <i>Estrés psicológico</i> <i>Estrés metabólico</i> <i>Gasto energético subtotal</i> <i>Ajustes de cálculo por objetivo</i> <i>Gasto energético total</i></p>	<p>4.0</p>

RA-3 RA-3.1 RA-3.2 RA-3.3 RA-3.4 RA-3.5	Sistema de equivalentes Sistema de equivalentes mexicano Influencia sodio-potasio en el manejo de RA´s alcalinos. Influencia de carga e índice glucémico en los RA´s. Influencia de la fibra en los RA´s Desarrollo de menús cuadrados por equivalentes.	4.0
RA-4 RA-4.1 RA-4.2 RA-4.3 RA-4.4 RA-4.5	Formato, enunciados e instrucciones Formatos y estructura de RAs RAs como instructivo claro y conciso Metodología de la instrucción escrita. Metodología y formato general de enunciados. Consejos y pautas generales.	4.0
RA-5 RA-5.1 RA-5.1.1 RA-5.1.2 RA-5.1.3 RA-5.1.4 RA-5.1.5 RA-5.1.6 RA-5.2 RA-5.2.1 RA-5.2.2 RA-5.2.3 RA-5.3 RA-5.3.1 RA-5.3.2 RA-5.3.3 RA-5.3.4 RA-5.3.5 RA-5.3.6 RA-5.3.7	Trofología Introducción a la Trofología y sus técnicas. <i>Ventajas de la alimentación Trofológica & sus principales diferencias con la alimentación convencional</i> <i>Tóxicos más comunes en los alimentos</i> <i>Conceptos fundamentales de las técnicas de Trofología</i> <i>Objetivos de mejora e incremento del bienestar & estrategias de mejora de hábitos según la trofología</i> <i>Diferencia de los alimentos de la naturaleza y los procesados</i> <i>Equilibrio ácido & alcalino, su relación con el cuerpo humano & en la alimentación</i> Estrategias propuestas de cambio de hábitos <i>Consideración de los criterios necesarios edad, peso, desgaste energético y resultados de la recopilación de datos, para seleccionar el plan o sugerencia de alimentación de acuerdo a los datos obtenidos del asesorado</i> <i>Plan de alimentación al asesorado</i> <i>Interacción y retroalimentación con el asesorado para la exposición del plan de alimentación</i> El programa de alimentación <i>Introducción al diseño del programa de alimentación con bases de Trofología</i> <i>Numero de comidas, combinación de sólidos y líquidos</i> <i>Propuesta de alimentación Trofológica depurativa</i> <i>Propuesta de alimentación Trofológica regenerativa</i> <i>Recomendaciones complementarias integrativas para la salud</i> <i>Hidratación según el peso del asesorado</i> <i>Avisos y recomendaciones claros sobre los efectos del programa</i>	4.0
RA-6 RA-6.1 RA-6.1.1 RA-6.1.2 RA-6.1.3 RA-6.2 RA-6.2.1 RA-6.2.2	Introducción a la Iridiología Características observables en la Iris <i>Explicación del procedimiento de la técnica de lectura de iris con lupa y lámpara</i> <i>Relación del iris y los órganos del cuerpo humano</i> <i>Aplicación y practica del procedimiento de la técnica de lectura de iris con lupa y lámpara</i> Obtención de la gráfica ideológica <i>Marcaciones en los indicadores observados en el asesorado,</i>	4.0

<p>RA-6.2.3</p> <p>RA-6.2.4</p>	<p><i>Identificación de la presencia de anillos de sodio/colesterol/sistema nervioso/azulado/linfático/ arco senil según la Iridiología</i></p> <p><i>Muestra de la división radial y la ubicación de las señales</i></p> <p><i>Identificación de los signos que se presentan en el iris del asesorado</i></p>	
<p>RA-7</p> <p>RA-7.1</p> <p>RA-7.1.1</p> <p>RA-7.1.2</p> <p>RA-7.2</p> <p>RA-7.2.1</p> <p>RA-7.2.2</p> <p>RA-7.2.3</p>	<p>El rostro y los órganos</p> <p>Características observables en el rostro y piel</p> <p><i>Relación entre las líneas de expresión y los órganos de cuerpo humano</i></p> <p><i>Aplicación y practica del procedimiento de la técnica de revisión de la piel facial</i></p> <p>Reporte de los señalamientos de signos faciales</p> <p><i>Foto de rostro del asesorado</i></p> <p><i>Comparación de la foto del asesorado con el diagrama de signos faciales y verificación de la piel y sus líneas de expresión, coloración, textura, manchas, presencia de acné o cualquier otra alteración</i></p> <p><i>Retroalimentación con lenguaje de connotación neutra para la sugerencia de mejora de hábitos.</i></p>	4.0
<p>RA-8</p> <p>RA-8.1</p> <p>RA-8.1.1</p> <p>RA-8.1.2</p> <p>RA-8.2</p> <p>RA-8.2.1</p> <p>RA-8.2.2</p> <p>RA-8.2.3</p> <p>RA-8.3</p> <p>RA-8.3.1</p> <p>RA-8.3.2</p> <p>RA-8.3.3</p> <p>RA-8.3.4</p> <p>RA-8.4</p> <p>RA-8.4.1</p> <p>RA-8.4.2</p> <p>RA-8.4.3</p> <p>RA-8.4.4</p> <p>RA-8.4.5</p> <p>RA-8.4.6</p>	<p>Otras terapias alternativas y complementarias en la nutrición y promoción de la salud</p> <p>Limpieza de lengua</p> <p><i>Principales indicaciones sobre la limpieza de lengua</i></p> <p><i>Técnica y aplicación de la limpieza de lengua</i></p> <p>Lavado de nariz</p> <p><i>Principales indicaciones del lavado de nariz</i></p> <p><i>Protocolo e ingredientes para el lavado de nariz</i></p> <p><i>Técnica y aplicación del lavado de nariz</i></p> <p>Cepillado corporal en seco</p> <p><i>Principales indicaciones del cepillado en seco</i></p> <p><i>Características del cepillo a utilizar</i></p> <p><i>Técnica del cepillado corporal en seco</i></p> <p><i>Aplicación de la técnica del cepillado corporal</i></p> <p>Meditación, actividad física e hidratación</p> <p><i>Estructura y protocolo de recomendación sobre la meditación</i></p> <p><i>Estructura y protocolo de recomendación sobre la actividad física</i></p> <p><i>Estructura y protocolo de recomendación sobre la hidratación</i></p> <p><i>Protocolos de seguimiento en la asesoría nutricional y terapéutica, programación y agenda</i></p> <p><i>Canales de comunicación & promoción del seguimiento</i></p> <p><i>Tipos de seguimiento y servicio</i></p>	4.0
Carga de horas académicas subtotal		32.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Entrenador de Pesas
MODULO: Metodología del Entrenamiento		
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
ME-1 ME-1.1 ME-1.2 ME-1.3 ME-1.4 ME-1.5 <i>ME-1.5.1</i> <u>ME-1.5.1.1</u> <u>ME-1.5.1.2</u> <u>ME-1.5.1.3</u> ME-1.5.2 <u>ME-1.5.2.1</u> <u>ME-1.5.2.2</u> ME-1.6 <i>ME-1.6.1</i> <i>ME-1.6.2</i> <i>ME-1.6.3</i> <i>ME-1.6.4</i> ME-1.7	Introducción al Acondicionamientos físico. Antecedentes históricos del acondicionamiento físico Estructura del acondicionamiento físico Acondicionamiento físico por edades Estructura de entrenamientos generales e inductivos Conceptos base, biomecánica y kinesiología <i>Historia de la Biomecánica y conceptos clave.</i> <u>Biomecánica Médica</u> <u>Biomecánica Deportiva</u> <u>Biomecánica Fisioterapéutica</u> Kinesiología y conceptos clave. <u>Movimiento</u> <u>Ergonomía</u> Capacidades físicas-deportivas o condicionales <i>Fuerza</i> <i>Resistencia</i> <i>Velocidad</i> <i>Flexibilidad</i> Capacidades coordinativas y propiocepción	4.0
ME-2 ME-2.1 <i>ME-2.1.1</i> <u>ME-2.1.1.1</u> ME-2.1.2 <u>ME-2.1.2.1</u> ME-2.1.3 <u>ME-2.1.3.1</u> <u>ME-2.1.3.2</u> ME-2.2 <i>ME-2.2.1</i> <i>ME-2.2.2</i> <i>ME-2.2.3</i> <i>ME-2.2.4</i> ME-2.3	Anamnesis, registro y formato de entrevista. Entrevista inicial del asesorado <i>Guía de entrevista inicial</i> <u>Preguntas base</u> <i>Protocolos de presentación asesor-asesorado</i> <u>Volumen y modulación de voz de acuerdo a la edad del asesorado</u> <i>Proceso de valoración de condición física</i> <u>Registro de respuestas y reporte de la evaluación física inicial</u> <u>Acuerdo de preparación para el inicio de las sesiones</u> Estudios clínicos base, interpretación y valoración <i>Química sanguínea</i> <i>Examen general de orina</i> <i>Biometría hemática</i> <i>Examen de hemoglobina glicosilada</i> Formato de convenio de colaboración	4.0
ME-3 ME-3.1	Reporte de evaluación física, valoración y toma de medidas Identificación de la frecuencia cardiaca en reposo	4.0

<p>ME-3.1.1 ME-3.1.2 ME-3.1.3 ME-3.1.4 ME-3.2 ME-3.2.1 ME-3.2.2 <u>ME-3.2.2.1</u> ME-3.2.3 ME-3.3 ME-3.3.1 ME-3.3.2 ME-3.3.3 ME-3.3.4 ME-3.4 ME-3.4.1 ME-3.4.2 ME-3.4.3 ME-3.4.4 ME-3.4.5 ME-3.5 ME-3.5.1 <u>ME-3.5.1.1</u> <u>ME-3.5.1.2</u> <u>ME-3.5.1.3</u> ME-3.5.2 ME-3.6 ME-3.6.1 <u>ME-3.6.1.1</u> <u>ME-3.6.1.2</u> ME-3.6.2</p>	<p><i>Técnica de medición de pulso</i> <i>Monitor de ritmo cardíaco</i> <i>Técnica de medición y uso de banda de pecho y toma del pulso cardíaco.</i> <i>Registro de resultados del ritmo cardíaco en el reporte de la evaluación física</i> <i>Identificación y procedimiento de la toma de estatura del asesorado</i> <i>La importancia de tomar la estatura descalzo</i> <i>Pautas de medición con estadímetro o cinta métrica</i> <i><u>Plano de Frankfort</u></i> <i>Registro de estatura en el reporte de la evaluación física.</i> <i>Identificación y procedimiento de la toma de peso corporal del asesorado</i> <i>La importancia de tomar el peso corporal descalzo, con ropa mínima y sin objetos adicionales.</i> <i>Postura en la báscula</i> <i>Lectura de báscula</i> <i>Registro de peso corporal en el reporte de la evaluación física.</i> <i>Identificación de balances posturales del asesorado</i> <i>Objetivos y procedimiento de la prueba</i> <i>Uso del somatoscopio o plano antropométrico</i> <i>Formato de análisis postural</i> <i>Procedimiento de análisis postural y uso de fotografías</i> <i>Registro de resultados del análisis postural en el reporte de la evaluación física</i> <i>Identificación del porcentaje de grasa del asesorado</i> <i>Objetivos y procedimiento de la toma de medidas</i> <i><u>Procedimientos de medición de los plieques cutáneos</u></i> <i><u>Uso de plicómetro</u></i> <i><u>Plieques cutáneos y técnicas de medición</u></i> <i>Registro de plieques cutáneos en el reporte de la evaluación física</i> <i>Índice cintura cadera (ICC)</i> <i>Objetivos y procedimientos del cálculo de índice de cintura y cadera</i> <i><u>Técnica de medición de la circunferencia de cintura con cinta métrica</u></i> <i><u>Técnica de medición de la circunferencia de cadera con cinta métrica</u></i> <i>Registro de medidas y resultado del cálculo de ICC en el reporte de la evaluación física</i></p>	
<p>ME-4 ME-4.1 ME-4.2 <u>ME-4.2.1</u> <u>ME-4.2.1.1</u> <u>ME-4.2.1.2</u> <u>ME-4.2.1.3</u> ME-4.2.2 ME-4.3 ME-4.3.1 ME-4.3.2 <u>ME-4.3.2.1</u> <u>ME-4.3.2.2</u> <u>ME-4.3.2.3</u> <u>ME-4.3.2.4</u> ME-4.3.3 ME-4.4</p>	<p>Test de evaluaciones físicas Historia, conceptos e importancia de la implementación de test de evaluación física para la prescripción y dosificación de ejercicio Índice de adaptación al esfuerzo <i><u>Objetivo y procedimiento de las pruebas de índice de adaptación al esfuerzo</u></i> <i><u>Importancia y procedimientos de toma del ritmo cardíaco durante los Test</u></i> <i><u>Test de Ruffier</u></i> <i><u>Test de Ruffier-Dickson</u></i> <i>Registro de resultados de las pruebas de índice de adaptación al esfuerzo en el reporte de la evaluación física.</i> Índice de fuerza <i>Objetivo y procedimiento de la prueba de índice de fuerza</i> <i>Test de 1RM</i> <i><u>Selección de ejercicios de levantamiento</u></i> <i><u>Ejecución y corrección de los ejercicios de levantamiento</u></i> <i><u>Fase de máximo esfuerzo y técnica de respiración</u></i> <i><u>Rango de repeticiones optimas</u></i> Registrando los resultados del Test de 1 RM en el reporte de la evaluación física Test de Resistencia aeróbica para determinar el Vo2max</p>	<p>4.0</p>

<p>ME-4.4.1 <u>ME-4.4.1.1</u> ME-4.4.2 <u>ME-4.4.2.1</u> <u>ME-4.4.2.2</u> <u>ME-4.4.2.3</u> <u>ME-4.4.2.4</u> <u>ME-4.4.2.5</u> ME-4.4.3 ME-4.5 ME-4.5.1 ME-4.5.2 <u>ME-4.5.2.1</u> <u>ME-4.5.2.2</u> ME-4.5.3 ME-4.5.4</p>	<p><i>Objetivo y procedimiento de la prueba de resistencia aeróbica</i> <u>Importancia y procedimientos de toma del ritmo cardiaco en los Test</u> <i>Test y protocolos para determinar la resistencia aeróbica, VO2max</i> <u>Test Harvard</u> <u>Test Queen collage</u> <u>Test Cooper</u> <u>Test Burpee</u> <u>Test Rockport</u> <i>Registro de resultados de los test de resistencia aeróbica en el reporte de la evaluación física</i> Índice de flexo-elasticidad <i>Objetivo y procedimiento de la prueba de índice de flexo-elasticidad</i> <i>Selección de pruebas de flexo-elasticidad</i> <u>Test de flexo-elasticidad de la coxofemoral</u> <u>Test de la flexo-elasticidad de la cintura escapular</u> <i>Posturas, posiciones y sus fases en las pruebas de flexo-elasticidad</i> <i>Registro de los resultados de la prueba de flexo-elasticidad en el reporte de la evaluación física</i></p>	
<p>ME-5 ME-5.1 ME-5.1.1 ME-5.1.2 ME-5.1.3 ME-5.1.4 <u>ME-5.1.4.1</u> <u>ME-5.1.4.2</u> <u>ME-5.1.4.3</u> ME-5.1.5 ME-5.1.6 ME-5.1.7 ME-5.2 ME-5.2.1 ME-5.2.2 <u>ME-5.2.2.1</u> <u>ME-5.2.2.2</u> <u>ME-5.2.2.3</u> ME-5.3 ME-5.3.1 ME-5.3.2 ME-5.3.3 ME-5.3.4 ME-5.3.5</p>	<p>Sistemas de entrenamiento y sus fases Calentamiento <i>Importancia del calentamiento</i> <i>Métodos de calentamiento</i> <i>Tiempos de calentamiento</i> <i>Orden del calentamiento</i> <u>Estiramientos</u> <u>Movimientos articulares</u> <u>Estimulación cardiovascular</u> <i>Calentamiento y calistenia</i> <i>Introducción y principios de la calistenia</i> <i>Calistenia y Bodyweight</i> Flexo-elasticidad <i>Flexibilidad y elasticidad</i> <i>Desarrollo de flexo-elasticidad y métodos de entrenamiento</i> <u>Flexo-elasticidad estático-progresivo</u> <u>Flexo-elasticidad Dinámica</u> <u>Facilitación neuro-muscular propioceptiva (FNP).</u> Sistemas de entrenamiento, antecedentes y actuales <i>Entrenamiento de "Acondicionamiento físico"</i> <i>Entrenamiento de "Hipertrofia" y sus clasificaciones</i> <i>Entrenamiento de "Fuerza" y sus clasificaciones</i> <i>Entrenamiento de "Potencia" y sus clasificaciones</i> <i>Entrenamiento de "Resistencia" y sus clasificaciones</i></p>	<p>4.0</p>
<p>ME-6 ME-6.1 ME-6.1.1 ME-6.1.2 ME-6.1.3 ME-6.1.4 ME-6.2</p>	<p>Sistemas de entrenamiento basados en la hipertrofia muscular Hipertrofia muscular y fuerza <i>Concepto base de "aislamiento" y "fascículos musculares"</i> <i>Densidades de trabajo y descanso</i> <i>Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Full body"</i> <i>Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Joe Weider"</i> Sistemas Primarios, organización por semana-día de entrenamiento</p>	<p>4.0</p>

<p>ME-6.2.1 ME-6.2.2 ME-6.2.3 ME-6.2.4 ME-6.3 ME-6.3.1 ME-6.3.2 ME-6.3.3 ME-6.3.4 ME-6.3.5 ME-6.3.6 ME-6.3.7 ME-6.4 ME-6.4.1 ME-6.4.2 ME-6.4.3 ME-6.4.4 ME-6.4.5 ME-6.5 ME-6.5.1 ME-6.5.2 ME-6.5.3</p>	<p><i>Sistema Primario Agónico (1 solo grupo muscular)</i> <i>Sistema Primario Antagónico (2 grupos musculares opuestos)</i> <i>Sistema Primario Sinérgico (1 músculo agónico con sus músculos involucrados)</i> <i>Sistema Primario músculos independientes</i> <i>Sistemas Secundario, organización por sesión y tiempo de entrenamiento</i> <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" o combo</i> <i>Sistemas Terciarios, organización por tipo de estimulación en cada ejercicio durante el entrenamiento</i> <i>Sistema Terciario "Positivas" & "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> <i>Estructura y diseño del formato de una rutina de entrenamiento de hipertrofia</i> <i>Criterios y diseño de formato para una rutina nivel básico</i> <i>Criterios y diseño de formato para una rutina nivel intermedio</i> <i>Criterios y diseño de formato para una rutina nivel avanzado</i></p>	
<p>ME-7 ME-7.1 ME-7.1.1 ME-7.1.2 ME-7.1.3 ME-7.1.4 ME-7.1.5 ME-7.1.6 ME-7.1.7 ME-7.1.8 ME-7.1.9 <u>ME-7.1.9.1</u> <u>ME-7.1.9.2</u> <u>ME-7.1.9.3</u> ME-7.2 ME-7.2.1 ME-7.2.2 <u>ME-7.2.2.1</u></p>	<p>Diseño de programa de acondicionamiento físico Elaboración del programa de acondicionamiento físico <i>Selección de ejercicios de fuerza</i> <i>Programación de series</i> <i>Programación de repeticiones</i> <i>Programación de descansos</i> <i>Modo de trabajo</i> <i>Tiempo de trabajo</i> <i>Método de trabajo</i> <i>Organización del trabajo</i> <i>Asignación de ejercicios de flexo-elasticidad</i> <u><i>Selección de ejercicios de flexo-elasticidad</i></u> <u><i>Programación de series de ejercicios de flexo-elasticidad</i></u> <u><i>Programación de tiempos y duración de ejercicios de flexo-elasticidad</i></u> Diseño de formato anexo de plan de acción de emergencia <i>Teléfonos de emergencia</i> <i>Croquis de las instalaciones</i> <u><i>Rutas de acceso y evacuación</i></u></p>	4.0
<p>ME-8 ME-8.1 ME-8.1.1 ME-8.1.2 ME-8.1.3 ME-8.1.4 ME-8.1.5 ME-8.2</p>	<p>Aplicación y practica del programa de acondicionamiento físico Explicación para la aplicación el programa de acondicionamiento físico al asesorado <i>Aplicación de la primer sesión</i> <i>Descripción de los resultados de la valoración del nivel de condición física</i> <i>Explicación de las tareas a realizar en cinco semanas</i> <i>Mención de la cantidad de sesiones programadas</i> <i>Firma del convenio de colaboración</i> Aplicación de los ejercicios para el calentamiento</p>	4.0

ME-8.2.1	Ejecución en la parte inicial de cada sesión	
ME-8.2.2	<i>Aplicación de los ejercicios de calentamiento en orden: estiramiento, movimientos articulares y estimulación cardiovascular</i>	
ME-8.2.3	<i>Cumplimiento de los objetivo de la sesión</i>	
ME-8.2.4	<i>Indicaciones de ejecución de los ejercicios de calentamiento al asesorado</i>	
ME-8.2.5	<i>Duración optima promedio de 10 a 15 minutos</i>	
ME-8.2.6	<i>Lectura en el monitor de ritmo cardiaco periódica</i>	
ME-8.2.7	<i>Correcciones frecuentes de ejecución al asesorado</i>	
ME-8.3	Dirección de la ejecución de las técnicas de levantamiento contra resistencia y sus variantes	
ME-8.3.1	<i>Ajustes en la sesión programada a las condiciones y recursos disponibles</i>	
ME-8.3.2	<i>Lecturas de frecuencia cardiaca periódica</i>	
ME-8.3.3	<i>Uso de correcciones oportunas en postura, velocidad de ejecución, tiempos de descanso, rangos de movimiento y técnica de respiración al asesorado</i>	
ME-8.3.4	<i>Cumplimiento de tiempos programados de descanso, las series, las repeticiones, el peso a levantar de acuerdo al objetivo de la sesión</i>	
ME-8.4	Dirección de la ejecución de las técnicas de ejercicio aeróbico y sus variantes	
ME-8.4.1	<i>Ajuste de la sesión de acuerdo a las condiciones del lugar y recursos materiales disponibles</i>	
ME-8.4.2	<i>Monitoreo de frecuencia cardiaca cada cinco minutos durante la actividad</i>	
ME-8.4.3	<i>Uso de correcciones oportunas de la postura corporal y la respiración por la nariz del participante</i>	
ME-8.4.4	<i>Cumplimiento del modo, la duración, la intensidad, la frecuencia y el ritmo de progresión de acuerdo al objetivo de la sesión</i>	
ME-8.5	Dirección de la ejecución de las técnicas de flexo-elasticidad	
ME-8.5.1	<i>Ajustes de la sesión de acuerdo a las condiciones del lugar y recursos materiales disponibles</i>	
ME-8.5.2	<i>Uso de correcciones oportunas en postura y ángulo articular</i>	
ME-8.5.3	<i>Cumplimiento de los tiempos de tensión y relajamiento</i>	
Subtotales por unidad temática		32.0



MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Entrenador de Pesas
MODULO: Periodización del Entrenamiento		
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
PE-1 PE-1.1 PE-1.2 <i>PE-1.2.1</i> <i>PE-1.2.2</i> <i>PE-1.2.3</i> <i>PE-1.2.4</i>	Introducción a la “periodización del entrenamiento”, historia y conceptos. Historia de la periodización deportiva (Bompa, Señorille, Platonov, Santana) Introducción al sistema general de periodización "Ola invertida" <i>Introducción a la estructura y desarrollo Macro-ciclo de entrenamiento</i> <i>Introducción a la estructura y desarrollo Meso-ciclo de entrenamiento</i> <i>Introducción a la estructura y desarrollo Micro-ciclo de entrenamiento</i> <i>Introducción a la estructura y desarrollo Endo-ciclo de entrenamiento</i>	4.0
PE-2 PE-2.1 PE-2.2 PE-2.3 PE-2.4 PE-2.5 PE-2.6 <i>PE-2.7.1</i> <i>PE-2.7.2</i> <i>PE-2.7.3</i> <i>PE-2.7.4</i> PE-2.8 <i>PE-2.8.1</i> <i>PE-2.8.2</i> <i>PE-2.8.3</i> <i>PE-2.8.4</i> PE-2.9 <i>PE-2.9.1</i> <i>PE-2.9.2</i> <i>PE-2.9.3</i> <i>PE-2.9.4</i>	Clasificación de los diferentes tipos de mercados de acuerdo a las necesidades Población comercial Perfil Necesidades y tendencias Pautas de CEM aplicado Control y seguimiento Deportistas <i>Perfil y características del "Deportista"</i> <i>Necesidades y tendencias del "Deportista"</i> <i>Pautas de CEM aplicado al "Deportista"</i> <i>Control y seguimiento del "Deportista"</i> Pacientes <i>Perfil y características del "Paciente"</i> <i>Necesidades y tendencias del "Paciente"</i> <i>Pautas de CEM aplicado al "Paciente"</i> <i>Control y seguimiento del paciente</i> Alto rendimiento (Competidores) <i>Perfil y características del "Alto rendimiento"</i> <i>Necesidades y tendencias del "Alto rendimiento"</i> <i>Pautas de CEM aplicado al "Alto rendimiento"</i> <i>Control y seguimiento del "Alto rendimiento"</i>	4.0
PE-3 PE-3.1 <i>PE-3.1.1</i> <i>PE-3.1.2</i> <i>PE-3.1.3</i> <i>PE-3.1.4</i> PE-3.2 PE-3.3 <i>PE-3.3.1</i> <i>PE-3.3.2</i> <i>PE-3.3.3</i>	Estructura general y específica de los macro-ciclos de entrenamiento. General <i>Estructura y desarrollo Macro-ciclo de entrenamiento</i> <i>Estructura y desarrollo Meso-ciclo de entrenamiento</i> <i>Estructura y desarrollo Micro-ciclo de entrenamiento</i> <i>Estructura y desarrollo Endo-ciclo de entrenamiento</i> Especifica Estructura y trabajo del "volumen" de entrenamiento <i>Estructura y trabajo de la "carga" de entrenamiento</i> <i>Estructura y trabajo de la "densidad" del entrenamiento</i> <i>Estructura y trabajo del "intensidad" de entrenamiento</i>	4.0

PE-4	Periodización para atletas de alto rendimiento e introducción a los sistemas híbridos	
PE-4.1	Aplicación del sistema general de periodización "Ola invertida"	
PE-4.2	Periodo de "Acondicionamiento físico" pautas y protocolos.	
PE-4.2.1	Periodo de "Hipertrofia" clasificaciones, pautas y protocolos.	
PE-4.2.2	Periodo de "Fuerza" clasificaciones, pautas y protocolos.	
PE-4.2.3	Periodo de "Potencia" clasificaciones, pautas y protocolos.	
PE-4.2.4	Periodo de "Resistencia a la fatiga" pautas y protocolos.	
PE-4.3	Encuadre por eventos y competencias.	
PE-4.4	Endo-ciclos especiales.	
Carga de horas académicas subtotal		8.0
Horas Totales		192.0

