

Certificado de Contenidos



www.unidadeduca.com
www.unidadeduca.org



informes@unidadeduca.com



5549340845



La Abierta del Deporte a través de la Unidad de Capacitación Integra, operadora de programas educativos avala y hace constar en registros

La capacitación para el empleo

Bases del Entrenamiento de Fuerza Aplicado al Trabajo en Gimnasio de Pesas

Los asuntos relacionados con la constancia en los datos de contacto para aclaraciones

Si deseas tu constancia impresa deber presentar esta hoja con tu clave única entregada y consultar los costos de impresión y entrega

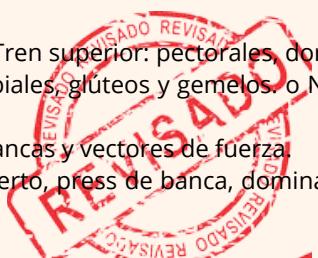
Contenidos aprobados

Módulo 1: Introducción al Entrenamiento de Fuerza (6 horas)

1. Definición y beneficios del entrenamiento de fuerza. o Salud general. o Desempeño deportivo. o Prevención de lesiones.
2. Bases fisiológicas del entrenamiento de fuerza. o Sistemas energéticos involucrados. o Adaptaciones musculares, óseas y nerviosas.
3. Principios del entrenamiento deportivo. o Sobrecarga progresiva. o Especificidad. o Individualidad.

Módulo 2: Anatomía y Biomecánica Aplicada (8 horas)

1. Anatomía funcional de los principales grupos musculares. o Tren superior: pectorales, dorsales, deltoides, bíceps y tríceps. o Tren inferior: cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y gemelos. o Núcleo o core: abdominales, lumbares y estabilizadores.
2. Biomecánica del movimiento. o Planos de movimiento. o Palancas y vectores de fuerza.
3. Técnica correcta en ejercicios básicos. o Sentadilla, peso muerto, press de banca, dominadas y remo.



Módulo 3: Programación y Metodología del Entrenamiento de Fuerza (10 horas)

1. Evaluación inicial y establecimiento de objetivos. o Análisis de necesidades. o Pruebas de fuerza y movilidad.
2. Variables del entrenamiento. o Intensidad, volumen, frecuencia y densidad.
3. Periodización del entrenamiento. o Lineal, ondulante y conjugada.
4. Diseño de programas para distintos niveles. o Principiantes. o Intermedios. o Avanzados.



Valor curricular: 50 horas / Créditos: 6



Valor curricular / Créditos Educativos
 Licenciatura en Ciencias del Deporte
 RVOE 2022P021019



Certificado de Contenidos



www.unidadeduca.com
www.unidadeduca.org



informes@unidadeduca.com



5549340845



La Abierta del Deporte a través de la Unidad de Capacitación Integra, operadora de programas educativos avala y hace constar en registros

La capacitación para el empleo

Bases del Entrenamiento de Fuerza Aplicado al Trabajo en Gimnasio de Pesas

Los asuntos relacionados con la constancia en los datos de contacto para aclaraciones

Si deseas tu constancia impresa deber presentar esta hoja con tu clave única entregada y consultar los costos de impresión y entrega

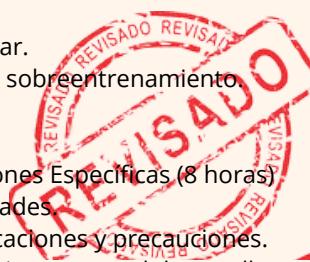
Contenidos aprobados

Módulo 4: Ejecución y Variaciones de Ejercicios (12 horas)

1. Ejercicios básicos y accesorios. o Clasificación y objetivos.
2. Ejecución segura y progresión. o Técnicas de enseñanza y corrección. o Uso de equipos y accesorios (máquinas, pesas libres, bandas).
3. Entrenamiento funcional vs. entrenamiento convencional.
4. Variaciones avanzadas. o Superseries, dropsets, entrenamiento piramidal.

Módulo 5: Prevención de Lesiones y Seguridad en el Gimnasio (6 horas)

1. Errores comunes en el entrenamiento.
2. Técnicas de calentamiento y movilidad articular.
3. Identificación y manejo de señales de fatiga o sobreentrenamiento.
4. Primeros auxilios básicos en el gimnasio.



Módulo 6: Entrenamiento de Fuerza en Poblaciones Específicas (8 horas)

1. Entrenamiento para mujeres. o Mitos y realidades.
2. Entrenamiento en adultos mayores. o Modificaciones y precauciones.
3. Entrenamiento en adolescentes. o Consideraciones para el desarrollo seguro.
4. Entrenamiento post-rehabilitación. o Adaptaciones tras lesiones.

Módulo 7: Evaluación y Cierre (6 horas)

1. Evaluación práctica y teórica del aprendizaje. o Realización de un programa de fuerza adaptado a un caso.
2. Retroalimentación y resolución de dudas.
3. Planificación del entrenamiento continuo.



Valor curricular: 50 horas / Créditos: 6



Valor curricular / Créditos Educativos
 Licenciatura en Ciencias del Deporte
 RVOE 2022P021019

