

Educación
CONTINUA

UVM

DIPLOMADO

Especialista en Entrenamiento de Fuerza para la Estética Corporal

Aula Virtual | 6 meses

Objetivo

- Obtener las habilidades y herramientas necesarias para diseñar y prescribir programas de entrenamiento de fuerza, dirigidos a mejorar la salud y estética corporal de las personas.

Este curso esta dirigido a ...

- Licenciaturas o carreras técnicas afines a la salud, estudiantes o personas con gusto por el deporte y/o fitness.

Aprenderás...

- Comprender conceptos básicos sobre la actividad física, ejercicio y su relación con la salud.
- Conocer qué programa de entrenamiento es mejor para cada uno de sus clientes con base en su composición corporal y capacidades físicas.
- Desarrollar programas de entrenamiento de fuerza con bases científicas.
- Desarrollar programas de entrenamiento enfocados a la ganancia de masa muscular, recomposición corporal y salud.
- Establecer objetivos de entrenamiento según las necesidades e intereses de sus clientes.

Requisitos para tomar el curso

- Licenciados o técnicos con carreras afines a la salud, y/o estudiantes y entusiastas del deporte y fitness.

Este curso incluye:

- Cápsulas y videos de aprendizaje.
- Actividades y dinámicas en cada clase para reforzamiento de conocimientos.
- Material de lectura y fuentes científicas y confiables para búsqueda de información.
- Ejercicios y actividades complementarias, como practica de lo aprendido.
- Evaluación.
- Diploma.

MÓDULOS

01 Evaluación de la composición corporal y ciencias del ejercicio.

Aprender a evaluar la composición corporal y estado físico de los individuos, para fijar un objetivo de trabajo realista y saludable. Además de aprender a detectar fuentes confiables de información.

1. Historia clínica.
2. Pruebas físicas relevantes para la fuerza y capacidades aeróbicas.
3. Métodos, técnicas e instrumentos de valoración de la composición corporal.
4. Valoración antropométrica e interpretación de resultados.
5. Entrenamiento basado en evidencia científica.

02 Anatomía y biomecánica.

Conocer el funcionamiento del sistema musculoesquelético para poder desarrollar programas de entrenamiento eficaces.

1. Bases de la anatomía y fisiología musculoesquelética.
2. Planos y ejes de movimiento.
3. Movimiento humano y sus directrices.
4. Cadenas cinéticas y acción muscular.
5. Estabilidad y equilibrio.
6. Anatomía y kinesiólogía del tren inferior y superior.

MÓDULOS

03 Ejercicio cardiovascular dirigido a la salud.

Conocer, entender y aplicar los distintos métodos de ejercicio físico cardiovascular para el control de peso y mejoramiento de la salud.

1. Introducción al ejercicio cardiovascular.
2. Bases anatómicas y fisiológicas del sistema cardiovascular.
3. Introducción e información relevante de los sistemas de energía.
4. Métodos de entrenamiento del ejercicio cardiovascular.
5. Diseño de programas de entrenamiento dirigido al control de peso y salud.

04 Principios para el fortalecimiento e hipertrofia.

Adquirir todas las herramientas y conocimientos necesarios, para poder diseñar un plan de entrenamiento enfocado en mejorar la estética corporal.

1. Introducción al ejercicio de fuerza.
2. Series de máximo potencial hipertrófico, volumen de entrenamiento, modelo volumétrico.
3. Frecuencia de entrenamiento, intensidad del entrenamiento, esfuerzo por serie, intervalo de descanso.
4. Variación horizontal y vertical del entrenamiento, técnicas de intensificación.
5. Configuración y distribución del entrenamiento.

MÓDULOS

05

Ejercicios de fuerza, monitoreo y progresión.

Conocer y aplicar correctamente la alta gama de ejercicios existentes para cada músculo específico, y llevar un adecuado seguimiento del entrenamiento para su progresión.

1. Ejercicios de fuerza para tren superior.
2. Ejercicios de fuerza para tren inferior.
3. Ejercicios de fuerza para trabajar el Core.
4. Métodos de monitoreo de la carga interna.
5. Métodos de progresión en el entrenamiento de fuerza.

06

Introducción a la Nutrición.

Comprender y conocer la importancia de la alimentación de los clientes, para maximizar los resultados de su entrenamiento.

1. Nutrientes de interés en el ejercicio cardiovascular y de fuerza.
2. Importancia de la hidratación.
3. Suplementación, contexto general.
4. Fórmulas de requerimiento calórico.
5. Caso práctico y proyecto final.

PROFESORES

Edgar Vicente Barbosa Román

Maestría en Ciencias del Deporte

EXPERIENCIA PROFESIONAL

- Nutriólogo y entrenador, empresa propia, 2019 – actual.
- Nutriólogo en Sport Clinic Esthetic, 2016– 2019.
- Ponente en conferencias CONADE.

FORMACIÓN ACADÉMICA

- Licenciatura en nutrición, UNITEC.
- Maestría en Ciencias del deporte, ENED.
- Antropometrista ISAK, level 2.

Francisco Pedraza Hacho

Maestría en Ciencias del Deporte

EXPERIENCIA PROFESIONAL

- Auxiliar técnico en la Federación Mexicana de canotaje, 2015.
- Coordinador del programa activación física en el ISSSTE, 2021 – actual.
- Docente en diplomado online, UVM. 2022

FORMACIÓN ACADÉMICA

- Licenciatura en Educación Física, ENED.
- Licenciatura en Fisioterapia y Rehabilitación
- Maestría en Ciencias del Deporte y la Actividad Física, UNEVE.
- Perfeccionamiento para entrenadores deportivos, Leipzig Alemania.
- Antropometrista SATA III.

Juan Manuel Jerezano Mora

Medicina de la actividad física y deportiva

EXPERIENCIA PROFESIONAL

- Médico del deporte en CNAR, CONADE. 2020–actual.
- Docente en la especialidad de enfermería, ENEO, UNAM. 2021 – actual.
- Docente en diplomado online, UVM. 2021

FORMACIÓN ACADÉMICA

- Licenciatura en medicina general, UAS.
- Especialidad en medicina de la actividad física y deportiva, UNAM.
- Certificado por el consejo mexicano de medicina del deporte.

Arturo David Moctezuma Velazquez

Maestría en Ciencias del Deporte y el Ejercicio

EXPERIENCIA PROFESIONAL

- Docente en Sport City University. 2019
- Asesor nutricional particular. 2020 – actual

FORMACIÓN ACADÉMICA

- Licenciatura en Ciencias del Deporte, LA SALLE.
- Maestría en Ciencias del Deporte y la Actividad Física, UNEVE.
- Maestría en Alta Dirección y habilidades directivas.
- Antropometrista SATA III.
- Certificación en nutrición, UI.

Ana Gabriela Cruz Arellano

Licenciatura en Nutrición

EXPERIENCIA PROFESIONAL

- Nutrióloga deportiva, particular, 2013 – actual.
- Docente, Centro de Estudios Superiores Olimpo, 2018.
- Evaluadora externa, Campus Universitario Siglo XXI, 2011– 2019.

FORMACIÓN ACADÉMICA

- Licenciatura en nutrición, Campus Universitario Siglo XXI.
- Educadora menstrual, Escuela de Educadoras menstruales. – actual.
- Diplomado en fundamentos para la nutrición en ejercicio y deporte, Performance Education.

Beneficios de estudiar un diplomado



Temas actualizados y de vanguardia

Con gran capacidad de actualización y reinversión al ser de una duración más corta que otros posgrados, un diplomado te ofrece una capacitación enfocada en temas relevantes y de alta demanda para el mercado laboral.



Capitaliza lo aprendido

El alto enfoque práctico y estratégico de un Diplomado hace que cada módulo sea aplicable desde el primer día 1 en tus actividades profesionales y desarrollo personal.



Mejora tus oportunidades laborales

Enriquece tu CV especializándote y posíciónate como el mejor candidato.



Networking

No solo compartirás salón de clases con buenos compañeros, también con excelentes profesionistas con los que podrás compartir puntos de vista, tips e incluso oportunidades de negocio.



Profesores con más 15 años en experiencia profesional

Toma clases de la mano de expertos en su disciplina con amplia experiencia compartiendo su conocimiento y trabajando en las mejores empresas nacionales e internacionales.



Duración

La duración promedio de un Diplomado o Certificación es de 4 a 6 meses, así podrás aplicar lo aprendido muy rápidamente y seguir creciendo profesionalmente.



Diploma

Todos nuestros Diplomados y Certificaciones tienen validez curricular.



Beneficios de la modalidad aula virtual

- **Sesiones en tiempos real:**

Todas las clases son en vivo, así podrás tener una interacción con los profesores y alumnos más dinámica y enriquecedora.
- **Sesiones grabadas y en tiempo real**

Estudia a tu ritmo, puedes consultar todas las sesiones en el horario que más te convenga.
- **Contenido siempre disponible:**

Podrás consultar y / o descargar el material desde plataforma en cualquier momento del día.
Además, nuestra plataforma es multidispositivo, podrás estudiar en cualquier computadora de escritorio, laptop, tableta o Smartphone.
- **Soporte técnico:**

El equipo de soporte técnico estará tu disposición en todo momento para ayudarte a resolver cualquier situación.
- **Asesoría y acompañamiento:**

Cuentas con un tutor a través de la plataforma en enlaces en vivo, chat o Whatsapp a distancia en tiempo real, para resolver tus dudas y dar retroalimentación.
- **Diploma Virtual:**

Al finalizar tu diplomado te entregaremos un documento digital con validez y valor curricular.

**Educación
CONTINUA** | **UVM**

uvm.mx