



El Comité Olímpico Mexicano, y EHD Educación Deportiva,
invitan a la:

CURSO PARA ENTRENADOR DE FUERZA (Pesas)

SEDE:

Comité Olímpico Mexicano, A.C. ubicado en Avenida del Conscripto y Anillo Periférico S/N, Colonia Lomas de Sotelo, C.P. 11200, Delegación Miguel Hidalgo, Ciudad de México. (Aulas del Centro de Capacitación del CDOM)

DURACIÓN:

2 días / 9 hrs x día

FECHAS

17 y 18 de Junio, 2017

CUOTA DE RECUPERACIÓN:

\$2,350.00

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:

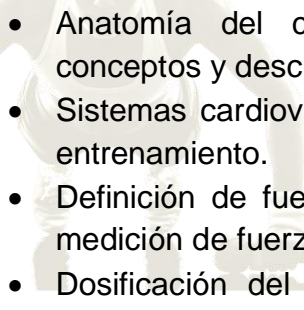
15 de Junio de 2017.

OBJETIVO:


- Estructurar la programación de un entrenamiento de fuerza con bases anatómico fisiológicas
- Identificar los músculos, orígenes, inserciones, así como los principales ejercicios para estimularlos.
- Conocer las bases de la bioenergética y su relevancia en el entrenamiento de fuerza.
- Identificar por su nombre las maquinas e implementos existentes en los gimnasios, y su uso adecuado.

CONTENIDO:

ANATOMÍA, FISIOLOGÍA Y EVALUACIÓN

- 
- Anatomía del cuerpo humano (huesos, articulaciones y músculos), conceptos y descripciones
 - Sistemas cardiovascular, respiratorio y circulatorio y su vinculación con el entrenamiento.
 - Definición de fuerza como capacidad base: tipos de fuerza, métodos de medición de fuerza.
 - Dosificación del entrenamiento de fuerza en base a objetivos (Series, repeticiones, métodos , 1rm, etc)
 - Planeación básica del Entrenamiento de Fuerza

ENTRENAMIENTO DE FUERZA:

- 
- Conceptos: Fuerza
 - Entrenamiento
 - Tipos de fuerza
 - Contracciones
 - Tipos de contracciones
 - Dosificación de la fuerza
 - Ejercicios de fuerza por grupo muscular

MODALIDAD:

Teórico - Práctico

DIRIGIDO A:

Instructores de acondicionamiento físico, estudiantes o licenciados en educación física y entrenamiento deportivo especialistas en el área deportiva y personas interesadas en conocer el uso de fármacos



INFORMES E INSCRIPCIONES:

Coordinación de Capacitación y Proyectos Especiales del Comité Olímpico Mexicano, A.C. ubicado en Avenida del Conscripto y Anillo Periférico S/N, Colonia Lomas de Sotelo, C.P. 11200, Delegación Miguel Hidalgo, Ciudad de México, con atención de la Srita. Paola Bárcena Lozano al teléfono: (01 55) 2122 0200 extensión 1333 o al correo electrónico cursos@com.org.mx

EHD Educación Deportiva, ubicado en Cerro de las Torres No. 6 esq. Calzada de Tlalpan, Col. Campestre Churubusco Delegación Tlalpan, C.P. 04200, Ciudad de México, teléfono: 56891615 ext.101, 56893053 ó (04455) 4591 7111 www.facebook.com/ehd.deportiva

CUOTA DE RECUPERACIÓN Y MÉTODO DE PAGO:

- Cuota de recuperación: \$2,350.00 (DOS MIL TRESCIENTOS CINCUENTA PESOS 00/100 M.N.)

Deberá abonarse en:

Banco: Banamex

Número de cuenta: 7008 6469039

CLABE INTERBANCARIA: 002180700864690395

Nombre: **COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO A.C.**

El comprobante de pago deberá enviarse por correo electrónico a cursos@com.org.mx, **se debe confirmar** al teléfono (01 55) 2122 0200 extensión 1333.

- **El original del comprobante de pago deberá entregarse al inicio del curso.**

CUPO MÍNIMO:

Para impartir el curso se requiere de un mínimo de 30 participantes inscritos.

PROMOCIONES

- INSCRIPCIONES ANTES DEL 31 DE MAYO 10% (2,350 - 10% = 2,115)
- INSCRIPCIONES ANTES DEL 15 DE MAYO 5% (2,350 - 5% = 2,233)
- FEDERACIONES E INSTITUTOS DEL DEPORTE 15%* (2,350 - 15% = 1,998)
- ALUMNOS EHD 15%* (2,350 - 15% = 1,998)
- GRUPOS DE 5 PERSONAS 10%* (2,350 - 10% = 2,115 c/u)

* Para aplicar al descuento de Federaciones e Institutos del Deporte es necesario que su identificación esté vigente y con fotografía, en caso de no contar con ella se deberá enviar una carta membretada y firmada del responsable de su área, y deberá ser entregada en original primer día del Curso

* Para poder acceder a la promoción, se deberá enviar junto con su recibo de pago, copia de la credencial que acredita a la Institución respectiva.

** Solo aplica una promoción por persona ó grupo.

SE DEBERÁ DEPOSITAR LA CANTIDAD YA CON EL DESCUENTO APLICADO

PONENTES

DAVID RICARDO RANGEL GÉNIZ.

Profesor de Educación Física, TRX Senior Master Instructor, Master Trainer en acceleration training, Master Trainer en Hyperwear, Regional Master Trainer en bosu, Preparador Físico especialista en Functional Training y Pesas.

Formación Académica

- FITNESS ANYWHERE (USA): Instructor Training Course, CDMX, 2016.
- BOSU FITNESS, LLC. (USA): Master Trainer Specialty Certification, L.A. Ca. 2015.
- FITNESS ANYWHERE (USA): Mega Instructor Training Course, San Fco. Ca. 2015.
- FITNESS ANYWHERE (USA): Instructor Training Course, Santiago de Chile 2014.
- HYPERWEAR (USA): Instructor Workshop, Austin Texas 2014.
- FITNESS ANYWHERE (USA): Instructor Training Course, Bogotá Colombia 2012.
- FITNESS ANYWHERE (USA): Summit Instructor, Granby Colorado 2012.
- FITNESS ANYWHERE (USA): Train the Trainer, Brazil 2010.
- FITNESS ANYWHERE (USA): Suspension Training Course, México 2009.
- POWER PLATE INTERNATIONAL: Academia nivel 2, Bogotá Colombia 2009.
- ATHLETES' PERFORMANCE (USA): Mentorship Program 1, México 2008.
- POWER PLATE NORTH AMERICA (USA): Academia nivel 1, México 2008.
- INSTITUTO DE CAPACITACIÓN EHD: Certificación de entrenador personal. Taller de evaluación y planeación de las cargas aeróbicas y anaeróbicas. Curso básico de R.C.P. y primeros auxilios. Curso metodológico del uso de implementos de entrenamiento integral. Curso "Bases biomecánicas para el entrenamiento personal". Curso "Esteroides, anabólicos y sus características científicas".
- SISTEMA DE CAPACITACIÓN Y CERTIFICACIÓN PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS (CONADE-SEP). Niveles 1 y 2 ACONDICIONAMIENTO FISICO.
- SISTEMA DE CAPACITACIÓN Y CERTIFICACION PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS (CONADE-SEP). Niveles 1 y 2 ENTRENADOR HALTEROFILIA.
- CENTRO DE EDUCACIÓN CONTINUA DE ESTUDIOS SUPERIORES DEL DEPORTE.UNAM (CECESD): Simposio "Manejo Integral de la Obesidad".
- ESCUELA SUPERIOR DE EDUCACION FISICA.

Experiencia Profesional

- **TRX MEXICO Y POWER-PLATE MÉXICO** ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN Y ENTRENAMIENTO DE ACELERACIÓN
Coordinador de educación y entrenamiento.
Capacitador nacional.
Periodo: julio 2007 a la fecha.

- **COLEGIO MIGUEL HIDALGO**
Profesor de Educación Física nivel Preescolar.
Periodo: agosto 2006 a la fecha.
- **ESCUELA COMERCIAL CAMARA DE COMERCIO**
Profesor del gimnasio de pesas.
Nivel superior y medio superior.
Periodo: mayo 2006-enero 2017.
- **INSTITUTO DE CAPACITACIÓN EHD**
Staff de capacitadores (2006-2010).
- **UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MÉXICO CAMPUS LOMAS VERDES**
GIMNASIO SIGLO XX1
Profesor de asignatura y entrenador de pesas (2005-2007).
- **CLUB DEPORTIVO TLALNEPANTLA**
Profesor del Gimnasio de pesas (2003- 2005).

Otros

- Presentador en 2015 IDEA World Fitness Convention, Los Angeles, California USA.
- Expositor en el 2º. TRX SUMMIT MEXICO 2015.
- Expositor en el 1er. TRX SUMMIT LATINOAMÉRICA 2014.
- Capacitador en entrenamiento en suspensión de los preparadores físicos de los equipos de fútbol profesional América, Pumas, Cruz Azul, Toluca, Gallos de Querétaro y Dorados de Sinaloa; de los Tigres de Quintana Roo en la LMB, además de los Borregos Salvajes del ITESM y de los Pumas de la UNAM en la ONEFA.
- Capacitador de aproximadamente 4500 entrenadores en México y el extranjero en diferentes especialidades.
- Expositor del 7º Curso-Congreso Internacional de Educación Física y Deporte, Morelos 2011.
- Capacitador en entrenamiento de aceleración de preparadores físicos del Club de Fútbol Pachuca y de la Universidad del Fútbol. Curso impartido en el "Pabellón Joseph Blatter".
- Entrenador participante en "El Reto Balance 2009" organizado por la revista "Balance", ganando el 1º lugar del concurso.
- Presencia en las revistas: Balance, Quién, Deep, Mujer ejecutiva, Marie Claire, Esquire México, Sport Life y Women's Health entre otras.
- Videos de entrenamiento y capsulas deportivas para Univisión.com, Televisa deportes, TV Azteca, AYM Sports TV, Canal 40 y TV Mexiquense.

LIC. JORGE EDUARDO MORENO REBOLLO

Licenciatura en Educación Física

Formación Académica

- Seminario para Entrenadores (Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y Fitness) - (Carnet de Instructor)
- XVI Curso Internacional de Actualización Académica en Educación Física y Deporte ESEF 2006 (Constancia)
- Curso Nacional de Técnicas de Ciclismo de Montaña Bajo Techo 2007 (Certificado)
- Curso Krav Maga (sistema de defensa personal Israelí) (Reconocimiento)
- Curso de Preparación Física en Deportes de Conjunto (CODEME) (Constancia)
- Curso de manejo de pesas rusas (Instituto EHD) (Constancia)
- Curso de Inducción (SPORTIUM)
- Curso de atención al usuario (SPORTIUM)
- Curso diplomado en quirofisica y fisioterapia (American Institute of Chiropractic) (Diploma y Certificado en trámite) (con validez ante SEP y la Secretaria del Trabajo)
- Certificación para Entrenadores Deportivos SICCED Módulo I y II y NIVEL I de Especialidad en Acondicionamiento Físico.
- Curso de Biomecánica y Modelos de Entrenamiento CYBEX (Constancia)
- Curso Teórico Práctico de Primeros Auxilios (Constancia)
- Curso-Certificación en Entrenamiento Funcional Trx Mexico (Certificado)
- Cumbre de Entrenamiento Funcional (Perform Better, Long Beach, Cal)

Áreas de Conocimiento:

- Atletismo
- Gimnasia
- Voleibol
- Basquetbol
- Futbol
- Handball
- Motricidad en el Medio Acuático
- Nociones, Conceptos y Áreas de Acción de la Terapéutica
- Estructura, Función y Evaluación de la Capacidad Física
- Diversidad, Desórdenes del Organismo y la Actividad Física
- Educación Física y Rehabilitación
- Educación Física y Deporte Adaptado
- Teoría y Aplicación en el Campo Terapéutico (Constancia)



Experiencia Profesional

INSTITUCIÓN: EHD INSTITUTO DE CAPACITACIÓN DEPORTIVA

PERÍODO: Enero 2015 a la Fecha

PUESTO: Director del Instituto de Capacitación Deportiva

INSTITUCIÓN: SPORTIUM

PERÍODO: Febrero 2013 a la Fecha

PUESTOS: Instructor de Acondicionamiento Físico, Jefe de Acondicionamiento Físico
Jefe deportivo

INSTITUCIÓN: SEP

PERÍODO: Septiembre 2009- A la fecha

FUNCIONES: Profesor de Educación Física

INSTITUCIÓN: CONADE-SEP

PERÍODO: Septiembre 2011- Agosto 2012

FUNCIONES: Coordinador

INSTITUCIÓN: GIMNASIO EHD

PERÍODO: Junio 2011- Agosto 2011

FUNCIONES: Entrenamiento funcional
Diseño y aplicación de pruebas físicas para determinar el nivel de condición física de los usuarios.

INSTITUCIÓN: CLUB "SPORT CITY"

PERÍODO: Julio 2009- Abril 2010, Junio- Julio 2010, Abril 2011

FUNCIONES: Profesor en curso de verano y Semana Santa

CURSO: "Gimnasia"

INSTITUCIÓN: CLUB DEPORTIVO "CASA BLANCA"

PERÍODO: Julio 2009- Agosto 2009

FUNCIONES: Capacitador

CURSO (TEMA) "Componentes del Entrenamiento Deportivo"

INSTITUCIÓN: ESCUELA FILIAL "CRUZ AZUL ORIENTE"

PERÍODO: Agosto 2006- Diciembre 2007

FUNCIONES: Entrenador

PLANILLA DE INSCRIPCIÓN

CURSO DE ENTRENADOR DE FUERZA (Pesas)

17 y 18 de Junio, 2017

Fecha: / / 2016

Sexo	*Apellido (s):	*Nombre (s):
M F		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	*Fecha de Nacimiento:	Lugar de Nacimiento:

*Dirección completa:		
*E-mail:	Tel. domicilio:	*Celular:

*FORMACIÓN ACADÉMICA:

Grado máximo de estudios:

*EXPERIENCIA PROFESIONAL

Años:	Función:

NOMBRE Y FIRMA CURSANTE

* Campos obligatorios

El formulario deberá enviarse al siguiente correo electrónico: cursos@com.org.mx