



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

CERTIFICACIÓN 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) Guanajuato

FECHAS

19 y 20 de agosto, 2017

DURACIÓN:

Sábado 19 de agosto de 08:45 a 18:00
Domingo 20 de agosto de 08:45 a 18:30

CUOTA DE RECUPERACIÓN:

\$2,650.00

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:

17 de agosto de 2017.

MODALIDAD:

Teórico - Práctico

OBJETIVO GENERAL:

Conocer y estructurar programas de entrenamiento de fuerza adecuados a las necesidades y características de cada persona.

Aprender la técnica adecuada de cada ejercicio, así como la dosificación de cargas de cada uno

CONTENIDOS:

ANATOMIA, FISIOLOGIA Y EVALUACION

- Identificar el origen e inserción de los principales músculos, así como los movimientos que se generan en cada uno
- Anatomía y fisiología básicas del sistema cardiovascular función de la circulación y su interacción con el sistema respiratorio.
- La importancia del corazón y el sistema circulatorio en el ejercicio y el deporte.
- Anatomía y fisiología básicas del sistema respiratorio intercambio gaseoso y su influencia en la actividad física.
- La interrelación de ambos sistemas con el metabolismo y como indicadores de la respuesta del organismo al esfuerzo.
- Clasificación del esfuerzo de acuerdo a la intensidad, duración y al sustrato metabólico utilizado.
- Definición de conceptos y razonamiento básicos para entender las necesidades energéticas y calóricas.
- Principios de la evaluación, tipo de pruebas físicas que nos permiten conocer a nuestro alumno y además ver sus avances en función del entrenamiento.

PESAS:

- Entrevista inicial con el cliente
- Clasificación del entrenamiento de acuerdo a sus objetivos
- Principios del entrenamiento
- Planificación del entrenamiento
- Sistemas de entrenamiento (aprender a diseñar una rutina de acuerdo al objetivo del cliente, como seleccionar series y repeticiones así como ejercicios para diseñar la rutina
- Características y ventajas del entrenamiento aeróbico (calcular fcm, oxidación de grasas, etc.)

PERFIL:

Dirigido a: Instructores de acondicionamiento físico, estudiantes ó licenciados en educación física y entrenamiento deportivo especialistas en el área deportiva y personas con conocimientos previos en la materia.

DOCUMENTO A OBTENER:

El Certificado de será avalado por parte del COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO y EHD EDUCACIÓN DEPORTIVA



REQUISITOS DE APROBACIÓN:

Se deberá cumplir con el 80% de las asistencias y aprobar con un mínimo de 8.0 el examen

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:

Deberá abonarse en:

Banco: Banorte o IXE

Número de cuenta: 16204093

CLABE INTERBANCARIA: 072180000162040937

Nombre: **MARTHA GUADALUPE PÉREZ DE TEJADA**

El comprobante de pago deberá enviarse por correo electrónico a cursos@com.org.mx y educaciondeportiva@ehd.com.mx, **se debe confirmar** al teléfono (01 55) 2122 0200 extensión 1333 o al whatsapp (04455) 4591 7111.

- **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 JULIO 10% (2,650 - 10% = 2,385)
- INSCRIPCIONES ANTES DEL 10 DE AGOSTO 5% (2,650 - 5% = 2,518)
- FEDERACIONES E INSTITUTOS DEL DEPORTE 15%* (2,650 - 15% = 2,253)
- ALUMNOS EHD 15%* (2,650 - 15% = 2,253)

* 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 aplicar al descuento de Alumnos EHD deberán enviar una copia de algún certificado proporcionado por la institución.

* **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.

SE DEBERÁ DEPOSITAR LA CANTIDAD YA CON EL DESCUENTO APLICADO

PONENTES

MTRO. JORGE DANIEL RAMÍREZ MORALES

EXPERIENCIA LABORAL

- Docente de la licenciatura en acondicionamiento físico y recreación Centro Iberoamericano de Ciencias del Deporte, sedes Portales, La joya, Naucalpan, Chalco, Nápoles, Jalisco, Cuernavaca.
2015 - 2016
- Ponente Curso Entrenamiento deportivo Óptimo, por Ingeniería Educativa.
2016
- Ponente Instructores de Fit Camp Grupo Herbalife.
2016
- Ponente curso bases teóricas del entrenamiento deportivo aplicadas al fitness. Aeróbica Fitness School.
2015
- Ponente curso Bases teóricas y Prácticas del entrenamiento funcional. Pumas Lomas Estrella.
2015
- Maestro titular en la escuela de Taekwondo anexa a la Universidad Nacional Autónoma de México con grupos preescolares, escolares, juveniles y superiores.
2014
- Coordinador del Equipo representativo de la Universidad Nacional Autónoma de México en la especialidad de Taekwondo, en categorías infantiles, juveniles y superiores, en Olimpiada Nacional.
2012 - 2014
- Maestro titular de la selección infantil de la Universidad Nacional Autónoma de México
2012-2013
- Maestro de Taekwondo del equipo representativo de la Universidad Nacional Autónoma de México.
2012-2013
- Entrenador deportivo en el Centro de Entrenamiento de Alto Rendimiento del Cuartel del Alto Mando, perteneciente a la Secretaria de Marina Armada de México.
2010 - 2013
- Consultor metodológico en la aplicación de pruebas físicas de alto rendimiento en la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla.

FORMACIÓN ACADÉMICA

- Maestría en docencia y administración de la educación superior. Colegio de Estudios Superiores de Posgrado de la Ciudad de México.
2015
- Diplomado en docencia deportiva.
• Colegio Nacional de entrenadores
2014
- Diplomado en Cross fit y entrenamiento funcional por Urban Steel México.
2013
- Certificación de fitness por ANAMA
2013
- Curso de entrenamiento funcional. Impartido por el Tecnológico de Monterrey. Campus Ciudad de México. Scientific Sport Solutions.
2013
- Congreso Nacional de Taekwondo
2010, 2012, 2013
- Licenciatura en Entrenamiento Deportivo. Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos
2008 - 2012
- Conferencista en el encuentro Nacional de Investigación “Desarrollo de la capacidades coordinativas en etapas preescolares”
2010
- Congreso Nacional de Natación
2010

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 quirofísica y fisioterapia (American Institute of Quiropractic) (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 México (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

MIEMBRO DEL CONSEJO DIRECTIVO DEL COLEGIO DE EDUCADORES FÍSICOS

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 física 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 CERTIFICACIÓN PARA ENTRENADOR DE FUERZA (Pesas)

19 y 20 de Agosto, 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