



INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS

TEMARIO DEL CURSO EN ACONDICIONAMIENTO FISICO

ACONDICIONAMIENTO FISICO



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del entrenador, preparador físico y/o promotor de la salud en la comprensión y análisis de la preparación física en el Fisicoculturismo y Fitness considerando bases técnico-científicas actualizadas para la optimización de los resultados a nivel competitivo.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito del Fisicoculturismo & Fitness.
- Establecer la metodología del entrenamiento en el Fisicoculturismo & Fitness utilizando bases técnico-científicas actualizadas.
- Identificar las necesidades de cada categoría y/o cliente en el Fisicoculturismo & Fitness para el correcto seguimiento, control y monitoreo en la preparación física con enfoque competitivo.

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.

MODALIDAD: CURSO		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo & Fitness	
MODULO: Acondicionamiento físico			
		CARGA HORARIA	
No.	CONTENIDOS	PRESENCIAL	ONLINE
AF-1	Anamnesis, registro y formato de entrevista.	4.0	2.0
AF-1.1	Entrevista inicial del asesorado		
AF-1.1.1	Guía de entrevista inicial		
AF-1.1.1.1	Preguntas base		
AF-1.1.2	Protocolos de presentación asesor-asesorado		
AF-1.1.2.1	Volumen y modulación de voz de acuerdo con la edad del asesorado		
AF-1.1.3	Proceso de valoración de condición física		
AF-1.1.3.1	Registro de respuestas y reporte de la evaluación física inicial		
AF-1.1.3.2	Acuerdo de preparación para el inicio de las sesiones		
AF-1.2	Estudios clínicos base, interpretación y valoración		
AF-1.2.1	Química sanguínea		
AF-1.2.2	Examen general de orina		
AF-1.2.3	Biometría hemática		
AF-1.2.4	Examen de hemoglobina glicosilada		
AF-1.3	Formato de convenio de colaboración		
AF-2	Reporte de evaluación física, valoración y toma de medidas	4.0	2.0
AF-2.1	Identificación de la frecuencia cardiaca en reposo		
AF-2.1.1	Técnica de medición de pulso		
AF-2.1.2	Monitor de ritmo cardíaco		
AF-2.1.3	Técnica de medición y uso de banda de pecho y toma del pulso cardíaco.		
AF-2.1.4	Registro de resultados del ritmo cardíaco en el reporte de la evaluación física		
AF-2.2	Identificación y procedimiento de la toma de estatura del asesorado		
AF-2.2.1	La importancia de tomar la estatura descalzo		
AF-2.2.2	Pautas de medición con estadímetro o cinta métrica		
AF-2.2.2.1	Plano de Frankfort		
AF-2.2.3	Registro de estatura en el reporte de la evaluación física.		
AF-2.3	Identificación y procedimiento de la toma de peso corporal del asesorado		
AF-2.3.1	La importancia de tomar el peso corporal descalzo, con ropa mínima y sin objetos adicionales.		
AF-2.3.2	Postura en la báscula		
AF-2.3.3	Lectura de báscula		
AF-2.3.4	Registro de peso corporal en el reporte de la evaluación física.		
AF-2.4	Identificación de balances posturales del asesorado		
AF-2.4.1	Objetivos y procedimiento de la prueba		
AF-2.4.2	Uso del somatoscopio o plano antropométrico		
AF-2.4.3	Formato de análisis postural		
AF-2.4.4	Procedimiento de análisis postural y uso de fotografías		
AF-2.4.5	Registro de resultados del análisis postural en el reporte de la evaluación física		
AF-2.5	Identificación del porcentaje de grasa del asesorado		
AF-2.5.1	Objetivos y procedimiento de la toma de medidas		
AF-2.5.1.1	Procedimientos de medición de los pliegues cutáneos		
AF-2.5.1.2	Uso de plicómetro		
AF-2.5.1.3	Pliegues cutáneos y técnicas de medición		
AF-2.5.2	Registro de pliegues cutáneos en el reporte de la evaluación física		
AF-2.6	Índice cintura cadera (ICC)		
AF-2.6.1	Objetivos y procedimientos del cálculo de índice de cintura y cadera		
AF-2.6.1.1	Técnica de medición de la circunferencia de cintura con cinta métrica		

AF-2.6.1.2 AF-2.6.2	<i>Técnica de medición de la circunferencia de cadera con cinta métrica</i> <i>Registro de medidas y resultado del cálculo de ICC en el reporte de la evaluación física</i>		
AF-3 AF-3.1 AF-3.2 AF-3.2.1 AF-3.2.1.1 AF-3.2.1.2 AF-3.2.1.3 AF-3.2.2 AF-3.3 AF-3.3.1 AF-3.3.2 AF-3.3.2.1 AF-3.3.2.2 AF-3.3.2.3 AF-3.3.2.4 AF-3.3.3 AF-3.4 AF-3.4.1 AF-3.4.1.1 AF-3.4.2 AF-3.4.2.1 AF-3.4.2.2 AF-3.4.2.3 AF-3.4.2.4 AF-3.4.2.5 AF-3.4.3 AF-3.5 AF-3.5.1 AF-3.5.2 AF-3.5.2.1 AF-3.5.2.2 AF-3.5.3 AF-3.5.4	Test de evaluaciones físicas Historia, conceptos e importancia de la implementación de los test de evaluación física para la prescripción y dosificación de ejercicio Índice de adaptación al esfuerzo <u>Objetivo y procedimiento de las pruebas de índice de adaptación al esfuerzo</u> <u>Importancia y procedimientos de toma del ritmo cardiaco durante los Test</u> <u>Test de Ruffier</u> <u>Test de Ruffier-Dickson</u> <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> <u>Selección de ejercicios de levantamiento</u> <u>Ejecución y corrección de los ejercicios de levantamiento</u> <u>Fase de máximo esfuerzo y técnica de respiración</u> <u>Rango de repeticiones optimas</u> Registrando los resultados del Test de 1 RM en el reporte de la evaluación física Test de Resistencia aeróbica para determinar el Vo2max <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>	4.0	2.0
AF-4 AF-4.1 AF-4.1.1 AF-4.1.2 AF-4.1.3 AF-4.1.4 AF-4.1.5 AF-4.1.6 AF-4.1.7 AF-4.1.8 AF-4.1.9 AF-4.1.9.1	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>Selección de ejercicios de flexo-elasticidad</u>	2.0	1.0

<u>AF-4.1.9.2</u>	<u>Programación de series de ejercicios de flexo-elasticidad</u>		
<u>AF-4.1.9.3</u>	<u>Programación de tiempos y duración de ejercicios de flexo-elasticidad</u>		
AF-4.2	Diseño de formato anexo de plan de acción de emergencia		
AF-4.2.1	Teléfonos de emergencia		
AF-4.2.2	Croquis de las instalaciones		
AF-4.2.2.1	Rutas de acceso y evacuación		
AF-5	Aplicación y practica del programa de acondicionamiento físico		
AF-5.1	Explicación para la aplicación el programa de acondicionamiento físico al asesorado		
AF-5.1.1	Aplicación de la primera sesión		
AF-5.1.2	Descripción de los resultados de la valoración del nivel de condición física		
AF-5.1.3	Explicación de las tareas a realizar en cinco semanas		
AF-5.1.4	Mención de la cantidad de sesiones programadas		
AF-5.1.5	Firma del convenio de colaboración		
AF-5.2	Aplicación de los ejercicios para el calentamiento		
AF-5.2.1	Ejecución en la parte inicial de cada sesión		
AF-5.2.2	Aplicación de los ejercicios de calentamiento en orden: estiramiento, movimientos articulares y estimulación cardiovascular		
AF-5.2.3	Cumplimiento del objetivo de la sesión		
AF-5.2.4	Indicaciones de ejecución de los ejercicios de calentamiento al asesorado		
AF-5.2.5	Duración optima promedio de 10 a 15 minutos		
AF-5.2.6	Lectura en el monitor de ritmo cardiaco periódica		
AF-5.2.7	Correcciones frecuentes de ejecución al asesorado		
AF-5.3	Dirección de la ejecución de las técnicas de levantamiento contra resistencia y sus variantes		1.0
AF-5.3.1	Ajustes en la sesión programada a las condiciones y recursos disponibles		
AF-5.3.2	Lecturas de frecuencia cardiaca periódica		
AF-5.3.3	Uso de correcciones oportunas en postura, velocidad de ejecución, tiempos de descanso, rangos de movimiento y técnica de respiración al asesorado		
AF-5.3.4	Cumplimiento de tiempos programados de descanso, las series, las repeticiones, el peso a levantar de acuerdo con el objetivo de la sesión		
AF-5.4	Dirección de la ejecución de las técnicas de ejercicio aeróbico y sus variantes		
AF-5.4.1	Ajuste de la sesión de acuerdo con las condiciones del lugar y recursos materiales disponibles		
AF-5.4.2	Monitoreo de la frecuencia cardiaca cada cinco minutos durante la actividad	2.0	
AF-5.4.3	Uso de correcciones oportunas de la postura corporal y la respiración por la nariz del participante		
AF-5.4.4	Cumplimiento del modo, la duración, la intensidad, la frecuencia y el ritmo de progresión de acuerdo con el objetivo de la sesión		
AF-5.5	Dirección de la ejecución de las técnicas de flexo-elasticidad		
AF-5.5.1	Ajustes de la sesión de acuerdo con las condiciones del lugar y recursos materiales disponibles		
AF-5.5.2	Uso de correcciones oportunas en postura y ángulo articular		
AF-5.5.3	Cumplimiento de los tiempos de tensión y relajamiento		
Carga de horas académicas total		16.0	8.0