



## Seminario de Entrenamiento de Fuerza

### Presentación

En la actualidad las actividades deportivas son muy variadas y fácilmente adaptables a las necesidades de cada persona. Esto ha aumentado su práctica por parte de todas las edades en los últimos años, unido al cada vez más frecuente “culto al cuerpo” en nuestra sociedad, hace que hayan aumentado el número de centros de fitness y los usuarios que se inician en el entrenamiento de fuerza.

La fuerza es una de las cualidades físicas básicas estrechamente relacionada con la salud y la independencia en la vida adulta de ahí el creciente interés por su desarrollo.

Si te interesa la actividad física y el deporte, te encargas del entrenamiento de alguna especialidad deportiva o estás vinculado a algún club deportivo, el seminario te ofrece la posibilidad de adquirir las competencias necesarias para diseñar programas de entrenamiento de fuerza de calidad.

### Objetivos

#### *Objetivo general*

Capacitar a profesionistas y alumnos con perfil deportivo en la prescripción de entrenamiento de fuerza.

#### *Objetivos particulares*

- I. Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del sistema musculoesquelético.
- II. Analizar las diferentes manifestaciones de la fuerza.
- III. Crear programas de entrenamiento de fuerza acordes a los objetivos del deportista.
- IV. Ejecutar correctamente las diferentes técnicas del entrenamiento de fuerza y ser capaz de aplicar correcciones a los clientes.

### Perfil de ingreso

Abierto a alumnos, académicos, administrativos y personal externo a la comunidad universitaria con inquietud sobre el diseño de programas de entrenamiento de fuerza.

Las primeras plazas se otorgarán a los alumnos del Diplomado en Formación de instructores deportivos 2017, seguido de los alumnos del mismo diplomado 2018. Las restantes serán otorgadas por estricto orden de pre-inscripción.



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DEL NORTE

SECRETARÍA ACADÉMICA

COORDINACIÓN DE EXTENSIÓN

## Requisitos de ingreso

- Ser mayor de edad y residir en la zona norte del estado de Jalisco.

## Requisitos para la obtención de la constancia

Los requisitos para la obtención de la constancia del seminario son:

- Asistencia al 80% de las sesiones presenciales.
- Entrega en tiempo y forma de las actividades no presenciales.
- Superación de un examen teórico-práctico (no presencial).

## Plan de estudios

40 horas en dos semanas, en el ciclo de verano 2018. 32 horas presenciales semanales, más 8 horas de trabajo no presencial.

El seminario se llevará a cabo del 15 al 17 de junio y del 29 de junio al 1 de julio, de viernes a domingo. Horarios pendientes de confirmar con los centros de prácticas.

**Será obligatoria la asistencia al 80% de las sesiones presenciales**, así como la entrega en tiempo y forma de las actividades propuestas en el horario de trabajo no presencial.

Unidades de aprendizaje	Tipo	Horas BCA*	Horas AMI*	Horas Totales
Estructura y función del sistema muscular.	CT	4		4
Tipos de manifestaciones de la fuerza.	CT	2		2
Diseño de programas de entrenamiento de fuerza.	CT	6	4	10
La técnica de los ejercicios de fuerza.	CT	6	4	10
Prácticas en centro de fitness.	CT	12		12
Nuevas tendencias en el entrenamiento de fuerza.	CT	2		2
<b>CARGA HORARIA TOTAL</b>		<b>32</b>	<b>8</b>	<b>40</b>

BCA= horas bajo la conducción de un académico

AMI = horas de actividades de manera independiente

CT = Curso taller



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DEL NORTE

SECRETARÍA ACADÉMICA

COORDINACIÓN DE EXTENSIÓN

## Calendario de trámites

Pre-inscripción: 15 al 31 de mayo, 2018

Inscripción: 1 al 14 de junio, 2018

**La selección del alumnado (15 plazas) se realizará por estricta orden de entrega del documento de pre-inscripción. Concediendo prioridad a los alumnos del Diplomado en Formación de Instructores Deportivos 2017 y 2018. Tras la conformidad de la preinscripción se notificará vía correo electrónico al alumno que ha sido admitido y se le enviará la solicitud de inscripción y la carta de pago que deberá ser abonada y entregada durante el plazo de inscripción.**

Inicio del seminario: 15 de junio, 2018

## Costos

El seminario tiene un coste de 1000 pesos que deberán ser abonados antes del inicio del mismo, durante el plazo de inscripción. Se entregará el justificante de pago original el día de inicio del diplomado.

Los alumnos, académicos y administrativos pertenecientes al Centro Universitario del Norte tienen una condonación del 50% sobre el coste del mismo.

Los alumnos del Diplomado de Formación de Instructores Deportivos tienen una condonación del 100% sobre el coste del mismo.

## Contacto

Contacto, dudas y sugerencias con la responsable del diplomado.

Preinscripción e inscripción obligatoria por correo electrónico.

Maestra María Rivera Ochoa

Correo electrónico: [m.rivera@cunorte.udg.mx](mailto:m.rivera@cunorte.udg.mx)