



CIAB

Certificación Internacional en Antropometría
Biomecánica (Presencial)

+

Curso de Entrenamiento para la Hipertrofia y
Suplementación (100% Online)



“Una ventana en evolución, que relaciona la medición de la corporal estructural y sus segmentos para medir y analizar la dinámica del movimiento”

Aval Académico:



Evento organizado por:

Anthropometrica
Body measurements research lab



DIRIGIDO A:

Profesionales y estudiantes avanzados en: Cultura Física y Deportes, Educación Física, Entrenamiento Deportivo, Fisioterapia, Nutrición, Ergonomía, Fisiatría, Medicina deportiva y demás profesionales vinculados con las ciencias del deporte, el ejercicio, la salud y el movimiento humano.

CUPO:

Limitado a 35 asistentes (modalidad presencial).

LUGAR Y FECHAS DE REALIZACIÓN:

Mérida, Yucatán.

SEDE:

Oficinas de Anthropometrica.

DURACIÓN:

36 horas crédito (24 con docente y 12 de autogestión guiada).



Profesor invitado:

JOSÉ ACERO

MS. SC. & SCI.

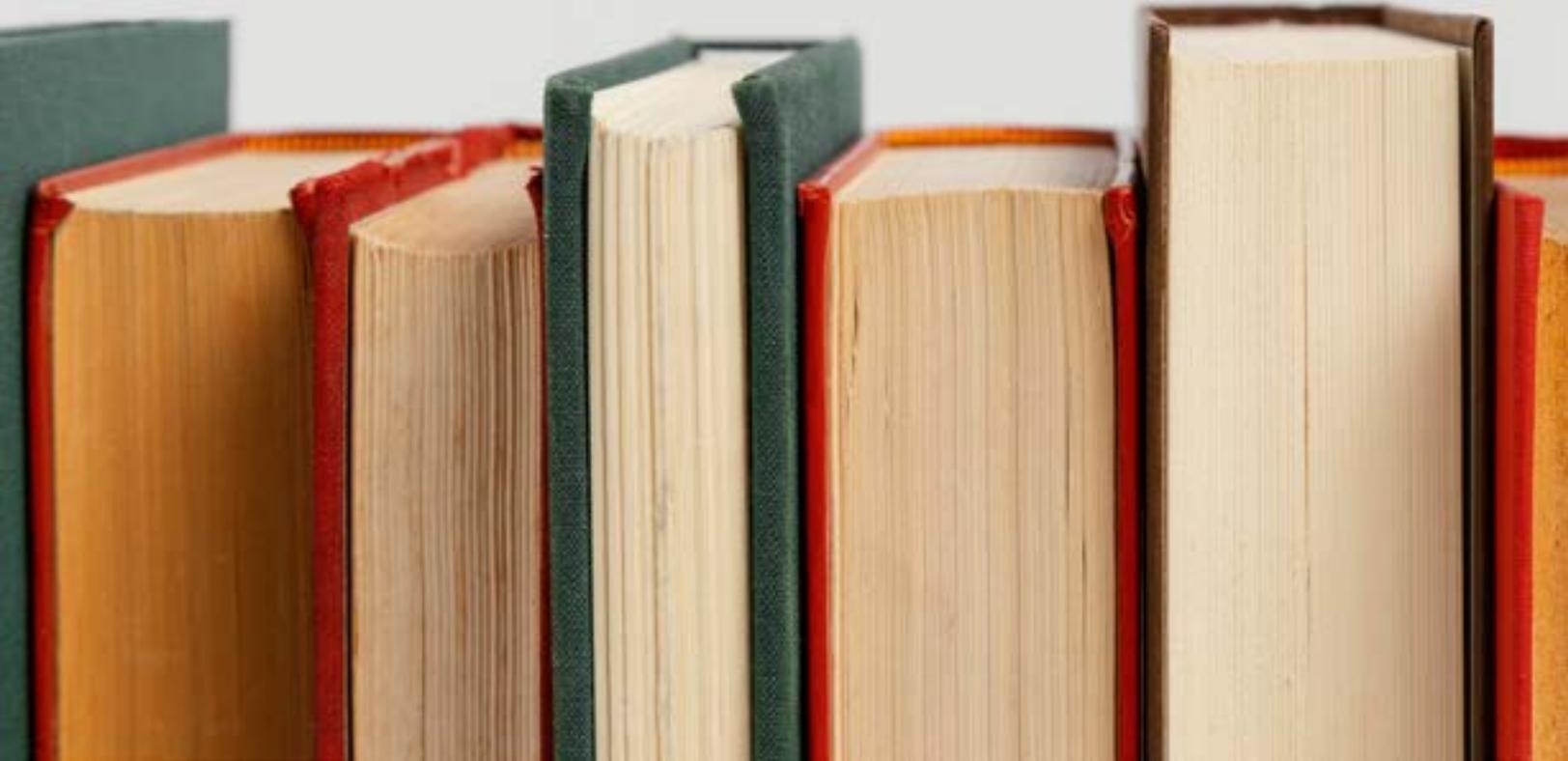
Biomecánica Deportiva, Rendimiento Humano e Investigación Científica
Cali. (Colombia)

Director Científico – Instituto de Investigaciones & Soluciones Biomecánicas. Cali – Colombia

Profesor - Investigador colombiano con una educación de postgrado avanzada en Estados Unidos y con una sólida experiencia en análisis de movimientos deportivos en talentos y deportistas de alto rendimiento, manejo y administración de proyectos de investigación, diseños, configuración y creación de laboratorios de biomecánica y enseñanza en pre y postgrado. Habilidades adicionales concentradas en análisis biomecánicos de movimientos deportivos, aterrizajes humanos, impactos, variabilidad del movimiento, balance y postura, podometría estática y dinámica, movilidad articular, marcha normal y patológica, cineantropometría y antropometría biomecánica, educación continua y a distancia, entrenamiento e interpretación de la técnica deportiva, sistemas y traducciones científicas y técnicas.



UNIDADES TEMATICAS



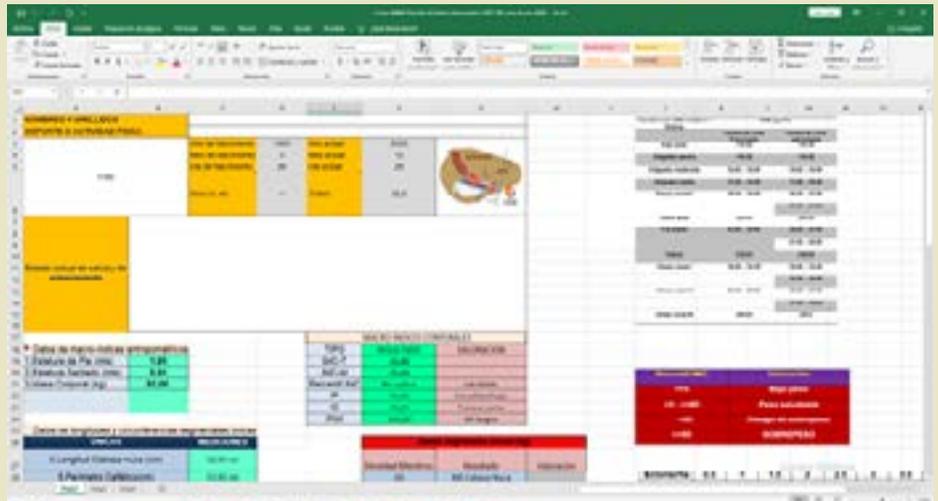
MÓDULO 1:

FUNDAMENTO ANTROPOMÉTRICO (12 horas presenciales)

- Progresos en el desarrollo conceptual de la Antropometría Biomecánica.
- Fundamentos del Modelo ABM 1 y 2 .
- Taller 1: Macro índices corporales conceptos, protocolos y medición manual.
- Taller 2: Longitudes segmentales conceptos, protocolos y medición manual.
- Taller 3: Perímetros segmentales conceptos, protocolos y medición manual.
- Taller 3: Densidades segmentales conceptos, protocolos y medición manual.
- Taller 4: Masas segmentales conceptos, protocolos y medición manual.
- Taller 5: Simetrías y Dominancias segmentales conceptos, protocolos y medición manual.
- Taller 6: Software ANTROBIO-II&SB en Excel.
- Trabajo practico final: Evaluación y Análisis de Antropometría Biomecánica de 5 personas.

APOYO EN SOFTWARE E INSTRUMENTOS PARA UTILIZAR EN TALLERES 1 AL 6:

Software ANTROBIO-II&SB v. 7



Kit de Instrumentos antropométricos que consiste en:

Estadiómetro



Balanza de masa corporal



Antropómetro de ramas largas



Cinta perimétrica

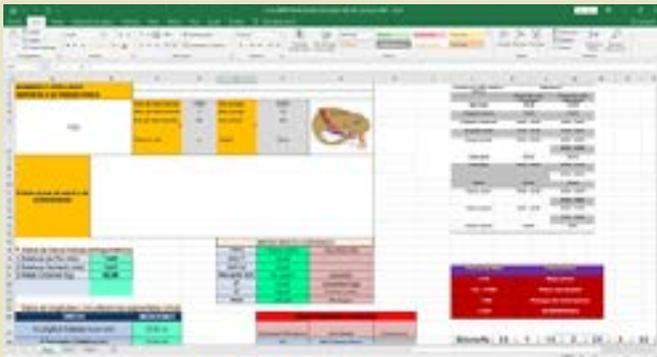


MÓDULO 2:

FUNDAMENTO CINEMÁTICO Y CINÉTICO (12 horas presenciales)

- Fundamentos de Dinámica del movimiento humano basado en ABM 1 y 2
- Taller 7: Cálculo y localización de centros de masa y momentos de inercia segmentales
- Taller 8: Marcación corporal segmental 2D para un movimiento segmental seleccionado
- Taller 9: Toma de datos videográficos 2D para un movimiento segmental seleccionado
- Taller 10: Medición biomecánica digital de distancias, tiempo, velocidades y aceleración de trayectorias de ejes de rotación y centros de masas basados en ABM 1 y 2
- Taller 11: Medición biomecánica digital de fuerza y potencia de trayectorias de ejes de rotación y centros de masas basados en ABM 1 y 2
- Taller 12: Software ANTROPOBIO-II&SB en Excel y Software libre kinovea v.0.9.5
- Trabajo practico final: Evaluación y Análisis de ABM 1 y 2 de 5 personas

APOYO EN SOFTWARE E INSTRUMENTOS PARA UTILIZAR EN TALLERES 7 AL 12:



Software ANTROPOBIO-II&SB v. 7



Software libre KINOVEA v. 0.9.5

Kit de Instrumentos que consiste en:

Dos (2) cámaras biomecánicas de alta velocidad (240 fps) y sus trípodes



Kit de marcas referenciales anatómicas 2D



En tu certificación internacional obtén:

GRATIS

CURSO DE ENTRENAMIENTO PARA LA HIPERTROFIA Y SUPLEMENTACIÓN

(15 horas de formación en línea – asincrónica)



PROGRAMA:

1. Bases del entrenamiento de la fuerza y la hipertrofia muscular.
2. Variables en el entrenamiento de contra resistencia.
3. Generalidades del entrenamiento de fuerza y la hipertrofia musculoesquelética.
4. Diseño de programas para la hipertrofia musculoesquelética.
5. Bases del entrenamiento de fuerza en mujeres.
6. Bases del entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes.
7. Bases del entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT) y funcional.
8. Valoración de la fuerza.
9. Introducción a la suplementación deportiva.
10. Suplementos en deportes de resistencia.
11. Suplementos para deportes de fuerza e hipertrofia musculoesquelética.
12. Lineamientos internacionales de dopaje.

anthropometrica.mx/ciab/

E-mail: info@anthropometrica.mx

Tel. Oficinas: (999) 4819517

WhatsApp: 9996 36 84 86

Dirección: Calle 60 S/N entre calle 1 -B y 3, col. Gonzalo Guerrero.

C.P. :97115

Mérida, Yucatán, México.