

INSTRUCTOR:
LIC. JOSÉ LUIS ARCODÍA



CINEANTROPOMETRÍA, NIVEL I

Clases Teórico-Prácticas

Días y Horarios

- **Viernes 4/11/11:** de 9.00 a 13.00 Hs. y de 14.30 a 17.30 Hs.
- **Sábado 5/11/11:** de 9.00 a 13.00 Hs. y de 14.30 a 17.30 Hs.
- **Domingo 6/11/11:** de 9.00 a 11.00 Hs.

Examen Práctico: Domingo 6/11, 11.30 Hs. Examen Práctico.

Lugar de Realización

Grupos de Estudio 757

San Martín 1239—Rosario

Tel: 0341—421 23 48

E-Mail: grupo757@arnetbiz.com.ar

www.entrenamiento757.com.ar

Valor de la Inscripción: Consulte en Grupo 757

Inscripción anticipada: Antes del 21/10: \$100 de DESCUENTO

Matriculados a Grupos de estudio 757: 10% de descuento Adicional.

Incluye:

- CD con material de estudio y software de aplicación.
- **KIT BÁSICO** {
 - Plicómetro marca Calsize
 - Calibre de diámetro óseos pequeño, marca Calsize
 - Cinta Antropométrica metálica
- Carpeta con Organigrama, Programa del curso y Autorización ISAK.

SE ENTREGA

**CERTIFICADO OFICIAL
ISAK**



CINEANTROPOMETRÍA, NIVEL I

Clases Teórico-Prácticas

Día	Viernes		Sábado		Domingo	
	4/11		5/11		6/11	
9:00 a 9:45	Introducción: La ISAK y la Cineantropometría		Error Técnico de Medición		Aplicación de la Antropometría en el deporte	
9:45 a 10:45	Anatomía básica: Marcas de referencia (Landmarks)		Modelos de análisis de la composición corporal		Uso de software y herramientas de informática	
10:45 a 11:00	Break		Break		Break	
11:00 A 13:00	<i>Práctica:</i> Marcación de todos los sitios antropométricos		<i>Práctica:</i> Marcas anatómicas, Pliegues, perímetros y diámetros		EXAMEN PRÁCTICO FINAL	
13:00 a 14:30	Almuerzo		Almuerzo			
14:30 a 15:15	Biotipología: Análisis del Somatotipo. Aplicaciones		Herramientas antropométricas: métodos de calibración			
15:15 A 15:30	Break		Break			
15:30 A 17:30	<i>Práctica:</i> Marcas anatómicas, Perímetros y Diámetros		<i>Práctica libre:</i> Marcación y medición de todas las variables			

ORGANIGRAMA

Contenidos temáticos del curso

ANTROPOMETRISTA NIVEL 1 (PERFIL RESTRINGIDO)

Es una persona que puede demostrar adecuada precisión en 2 medidas básicas, 8 pliegues, 5 perímetros y 2 diámetros óseos.

Acreditación

Esta persona deberá ser idónea en la evaluación del Perfil Antropométrico Restringido, que está compuesto por los siguientes sitios:

Medidas básicas

- 1) Peso corporal
- 2) Estatura máxima

Pliegues

- 3) Tríceps
- 4) Subescapular
- 5) Bíceps
- 6) Cresta ilíaca
- 7) Supraespinal
- 8) Abdominal
- 9) Muslo frontal
- 10) Pantorrilla medial

Perímetros

- 11) Brazo (relajado)
- 12) Brazo (flexionado y tensionado)
- 13) Cintura

14) Cadera

15) Pantorrilla (máxima)

Diámetros óseos

16) Biepicondilar de húmero

17) Biepicondilar de fémur



La certificación será emitida después de:

1. La **participación exitosa en un Curso de antropometría (N1)**, incluyendo componentes de teoría y práctica, según lo especificado en el plan de estudios.
2. La **aprobación de las marcaciones correctas** (landmarks), manejo del equipo y mediciones del perfil restringido frente a un antropometrista N3 o N4.
3. La **realización exitosa de un**

examen práctico en presencia de un antropometrista N3 (Instructor), o N4 (Criterio). La examinación consistirá de un juego muestral de medidas de variables en una planilla restringida sobre 3 sujetos, con observación. El % TEM intra-evaluador en el examen práctico no deberá ser mayor a 10% para pliegues y a 2% para las otras mediciones. El % TEM inter-evaluador entre el Criterio y el aspirante (empleando el mismo

equipo y las mismas marcas), debe ser no mayor a 12,5% para pliegues y 2,5% para el resto de las variables.

Realización exitosa de mediciones repetidas de la Planilla restringida sobre 20 sujetos, siendo los individuos marcados una vez y luego tomadas las medidas duplicadas. Todas las variables del perfil restringido son tomadas en cada uno de los 20 sujetos y al calcular el % TEM

Re Acreditación

La acreditación es válida por 4 años. Para re acreditar ISAK requiere la demostración de la técnica y la precisión en un formulario de un examen práctico en presencia de un antropometrista N3 (Instructor), o N4 (Criterio). Las metas del TEM deben ser cumplidas. Este examen no tiene que formar parte de un curso masivo, puede hacerse de

manera individual cuando el candidato lo pida. ISAK, además, requiere la realización exitosa de mediciones repetidas del perfil restringido sobre 20 sujetos y la corrección de estas por un antropometrista N3 o N4, quien manejará el examen práctico.





CINEANTROPOMETRÍA, NIVEL I

Clases Teórico-Prácticas

Estructura del Plan de Estudios

Técnico—Perfil restringido (tiempo total 32 horas didácticas)

Sesiones prácticas

Diez horas (mínimo) de contacto directo con el Instructor y, aproximadamente, 16 horas de tiempo post-curso dedicadas a recolectar 20 perfiles restringidos.

Contenido

✦ Marcas (landmarking): Ubicación correcta de los sitios acromiale, radiale, medio acromiale radiale, marcas de los pliegues del tríceps, bíceps, ubicación del sitio subescapulare, del pliegue subescapular, del sitio iliocrestale y del pliegue de la cresta ilíaca, el punto ilioespinal y el pliegue supraespinal, los pliegues abdominal y del muslo frontal, el perímetro máximo de la pantorrilla y el sitio del pliegue de la pantorrilla medial.

✦ Manejo del equipo: Manejo correcto del calibre de huesos pequeño, de la cinta antropométrica, del calibre de pliegues, del estadiómetro y de la balanza.

✦ Midiendo con supervisión: Medidas repetidas en orden

correcto de todos los puntos del perfil restringido.

✦ Examen práctico en presencia de un Nivel 3 o 4.

✦ Error Técnico de Medición: Empleo de los datos obtenidos en el examen para calcular el TEM.

Midiendo a 20 sujetos: Recolección y uso de datos para definir el TEM individual para todas las variables del perfil restringido.



Sesiones teóricas

Tiempo total, 6 horas (mínimo).

Contenido

✦ Equipos y calibración: Aspectos básicos de la calibración

de pliómetros, calibre de huesos, cinta antropométrica, balanza y estadiómetro.

✦ Anatomía básica.

✦ Estadística: TEM (2 mediciones por sujeto), intervalos de confianza, interpretación de cambios reales, scores Z, percentiles.

✦ Somatotipo: Definición, descripción, usos, especificidad y relación con el desempeño deportivo.

✦ Densidad corporal: Sumatoria de pliegues, ecuaciones de regresión, % de grasa corporal, algunos errores de esas ecuaciones, rangos de percentiles, normas para poblaciones específicas, ejemplo O-Scale, Oz-Scale.

✦ Aspectos de salud y composición corporal: Cociente cintura-cadera, BMI, pliegues y distribución de la grasa subcutánea, influencias epidemiológicas.

Ética: Informe de consentimiento, modo correcto de medir, midiendo mujeres y niños, sensibilidades étnicas y culturales.



INFORMES E INSCRIPCIONES

SAN MARTIN 1239—ROSARIO

TEL: 0341 - 421 23 48

grupo757@arnetbiz.com.ar

www.entrenamiento757.com.ar

Imágenes de las herramientas incluidas en la Inscripción



Plicómetro Calsize



Calibre de diámetros óseos pequeño Calsize



Cinta Antropométrica Metálica



CINEANTROPOMETRÍA, NIVEL I

Lic. José Luis Arcadia