CAEFF PARAGUAY

INSTITUTO TECNICO SUPERIOR

CURSOS ENADE, ISAK & IFBB EN PARAGUAY

DETALLE DE NUESTROS CURSOS
INFORME ACTUALIZADO - FEBRERO 2024

TENIENTE GARAY ESQ. PAMPA GRANDE (021) 328 9520

ENADE INTERNACIONAL

SÁBADOS 3 OPCIONES:
MAÑANA [08:00 - 12:00]
TARDE [15:00 - 19:00]
ONLINE

ENTRENADOR PERSONAL
MATRICULA EXONERADA DICIEMBRE
ENERO 250.000 - LUEGO MATRÍCULA: 500.000
10 CUOTAS DE 400.000 DURACIÓN: 10 MESES
INICIO: 10/02/2024 (SÁBADOS)

MIÉRCOLES:
NOCHE [19:00 - 22:00]

INICIO: 14/02/2024 MISMO FORMATO

SÁBADOS 2 OPCIONES:
ONLINE [08:00 - 12:00]
TARDE [14:00 - 18:00]

GIMNASIA FUNCIONAL
CUPOS LIMITADOS - MATRÍCULA 500.000
5 CUOTAS DE 350.000
INICIO: 10/02/2024 DURACION: 20 SABADOS

SÁBADOS:
MAÑANA [08:00 - 12:00]

FUNCIONAL ALTO RENDIMIENTO
CUPOS LIMITADOS - MATRICULA 500.000
5 CUOTAS DE 350.000
INICIO: 10/02/2024 DURACION: 20 SABADOS

SÁBADOS 3 OPCIONES:
ONLINE [13:00 - 15:00]
MAÑANA [08:00 - 10:00]
TARDE [15:00 - 17:00]

NUTRICIÓN DEPORTIVA
MATRICULA 500.000 - 5 CUOTAS DE 300.000
INICIO: 10/02/2024 DURACION: 5 MESES

SÁBADOS:
MAÑANA [10:00 - 12:00]

MASAJE DEPORTIVO
MATRICULA 500.000 - 5 CUOTAS DE 290.000
INICIO: 10/02/2024 DURACION: 5 MESES

CAEFF PARAGUAY

SÁBADOS:
TARDE [13:00 - 15:00]

READAPTADOR FÍSICO
CUPOS LIMITADOS - MATRÍCULA GS. 250.000
DURACION: 10 MESES - 10 CUOTAS DE 300.000
INICIO: 10/02/2024

SÁBADOS 2 OPCIONES:
MAÑANA [08:00 - 11:00]
TARDE [15:00 - 17:00]

INSTRUCTOR DE SALA DE MUSCULACION
ENERO 250.000 - LUEGO MATRÍCULA: 500.000
4 CUOTAS DE 350.000 - INICIO: 10/02/2024

SÁBADOS 2 OPCIONES:
MAÑANA [08:00 - 11:00]
TARDE [15:00 - 18:00]

ENTRENADOR DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS
MATRICULA 500.000 - 5 CUOTAS DE 350.000
INICIO: 10/02/2024

IFBB ACADEMY WORLDWIDE

SÁBADOS 1 OPCION:
TARDE [13:00 - 15:00]
ONLINE

ESPECIALISTA EN FISICOCULTURISMO & FITNESS
CUPOS LIMITADOS DE 50 PERSONAS - INICIO: 10/02/2024
CUOTA MENSUAL 450.000 - DURACIÓN: 5 MESES
MATRÍCULA 500.000

ISAK GLOBAL

CRONOGRAMA:
SABADO Y DOMINGO
[09:00 - 18:30]

ANTROPOMETRIA ISAK NIVEL 1
SÁBADO 27 Y DOMINGO 28 ABRIL - EVALUACIÓN SAB 04/05
INVERSIÓN TOTAL: GS. 1.500.000 - DURACIÓN: 3 DÍAS CUPOS LIMITADOS - CURSO INTENSIVO

RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL

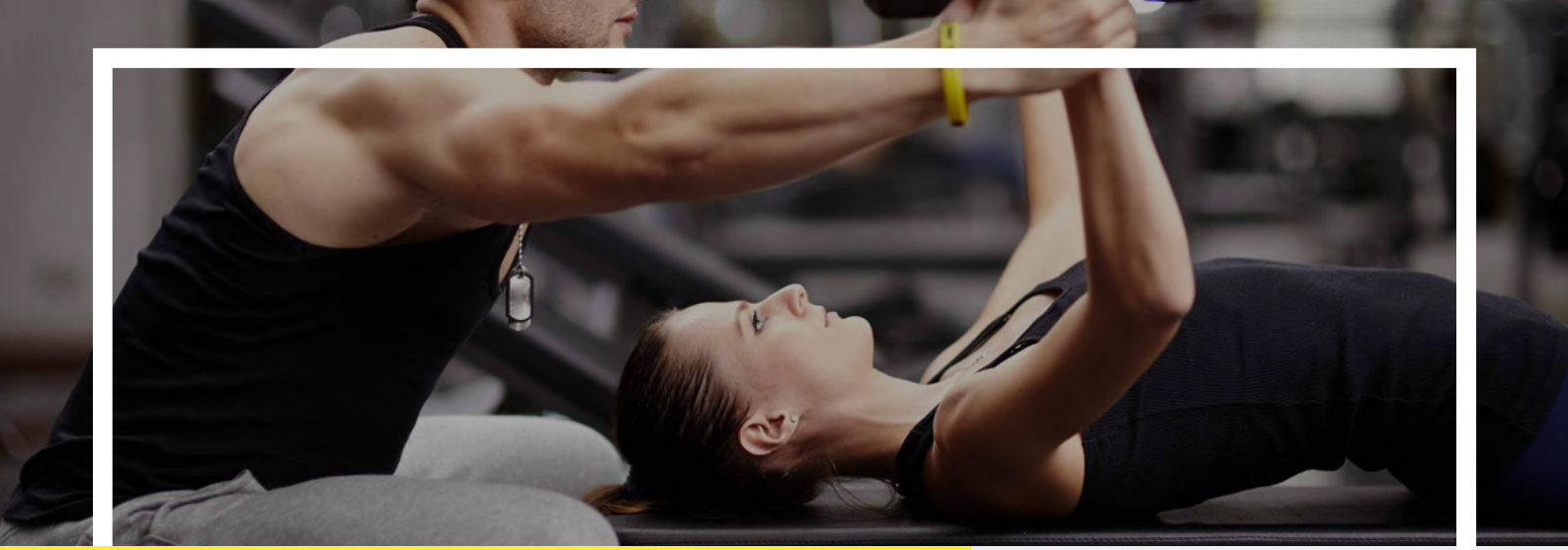
CAEFF ES UN INSITUTO TÉCNICO SUPERIOR AVALADO POR EL MNISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DEL PARAGUAY. EN NUESTRO PAÍS, DISPONEMOS DE 4 CASAS DE ESTUDIO EN ASUNCIÓN, CIUDAD DEL ESTE, SANTA RITA Y CORONEL OVIEDO. NUESTROS CURSOS HAN SIDO CREADOS Y SE ENCUENTRAN SUPERVISADOS POR LA ENADE, LA IFBB ACADEMY Y LA ISAK GLOBAL.

LA ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES (ENADE) ES UNA INSTITUCION PRIVADA INTERNACIONAL FUNDADA EN EL AÑO 2005 CON CASA MATRIZ EN MONTEVIDEO (URUGUAY) Y HA INICIADO SUS CLASES EN EL PAÍS A PARTIR DE ABRIL DE 2015. SE CARACTERIZA POR LA IDONEIDAD DOCENTE, EXPERIENCIA EDUCATIVA Y DISTINCIÓN INTERNACIONAL. HOY DÍA, CUENTA CON SEDES EN ARGENTINA, URUGUAY Y PARAGUAY.

LA IFBB ACADEMY ES UN CENTRO DE ENSEÑANZA DE CARÁCTER MUNDIAL, ENFOCADA EN EL ENTRENAMIENTO FÍSICO, AUTORIZADO Y GESTIONADO POR LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE CULTURISMO Y FITNESS (IFBB). SE LANZÓ CON EL FIN DE PROPORCIONAR ACCESO GLOBAL A LAS CERTIFICACIONES DE CULTURISMO Y ENTRENAMIENTO FÍSICO DE LA MÁS ALTA CALIDAD, AVANZANDO LA INDUSTRIA EN SU CONJUNTO Y DESARROLLANDO UN MAYOR ACCESO A OPORTUNIDADES PROFESIONALES PARA AQUELLOS QUE COMPARTEN LA VISIÓN DE CREAR UN MUNDO FUERTE Y MÁS SALUDABLE.

LA SOCIEDAD INTERNACIONAL PARA EL AVANCE DE LA KINANTROPOMETRÍA ISAK, ES UNA ORGANIZACIÓN DE PROFESIONALES E INVESTIGADORES VINCULADOS CON EL DEPORTE, LA SALUD, LA NUTRICIÓN Y LA ANTROPOLOGÍA. HA DESARROLLADO ESTÁNDARES INTERNACIONALES DE MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS Y UN ESQUEMA INTERNACIONAL DE ACREDITACIÓN (IAAS).

CAEFF TAMBIÉN ES RECONOCIDO POR LA FPF&PFI (FEDERACIÓN PARAGUAYA DE FISICOCULTURISMO, POTENCIA Y FITNESS INTERNACIONAL) COMO EL CURSO OFICIAL PARA ENTRENADORES NACIONALES.



ENTRENADOR PERSONAL

EL CURSO DE ENTRENADOR PERSONAL SE ENCUENTRA PARTICIONADO EN DOS. LA PARTE PRÁCTICA DICTADA POR EL PROF. FERNANDO MEDEROS, Y OTRA TEÓRICA DIRIGIDA POR EL LIC. RODOLFO ROMERO.

PLAN DE ESTUDIO

- **MÓDULO 1:** ANATOMÍA Y KINESIOLOGÍA DEL SISTEMA MUSCULAR
- **MÓDULO 2:** FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO
- **MÓDULO 3:** ACONDICIONAMIENTO MUSCULAR TEÓRICO
- **MÓDULO 4:** ENTRENAMIENTO MUSCULAR PRÁCTICO
- **MÓDULO 5:** ACONDICIONAMIENTO DOMICILIARIO Y PARA LA TERCERA EDAD
- **MÓDULO 6:** ACONDICIONAMIENTO FEMENINO Y ADOLESCENTE
- **MÓDULO 7:** ACONDICIONAMIENTO CARDIORRESPIRATORIO EN ESPACIOS ABIERTOS
- **MÓDULO 8:** PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO MUSCULAR
- **MÓDULO 9:** RCP Y PRIMEROS AUXILIOS
- **MÓDULO 10:** NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

RE-ADAPTADOR FÍSICO

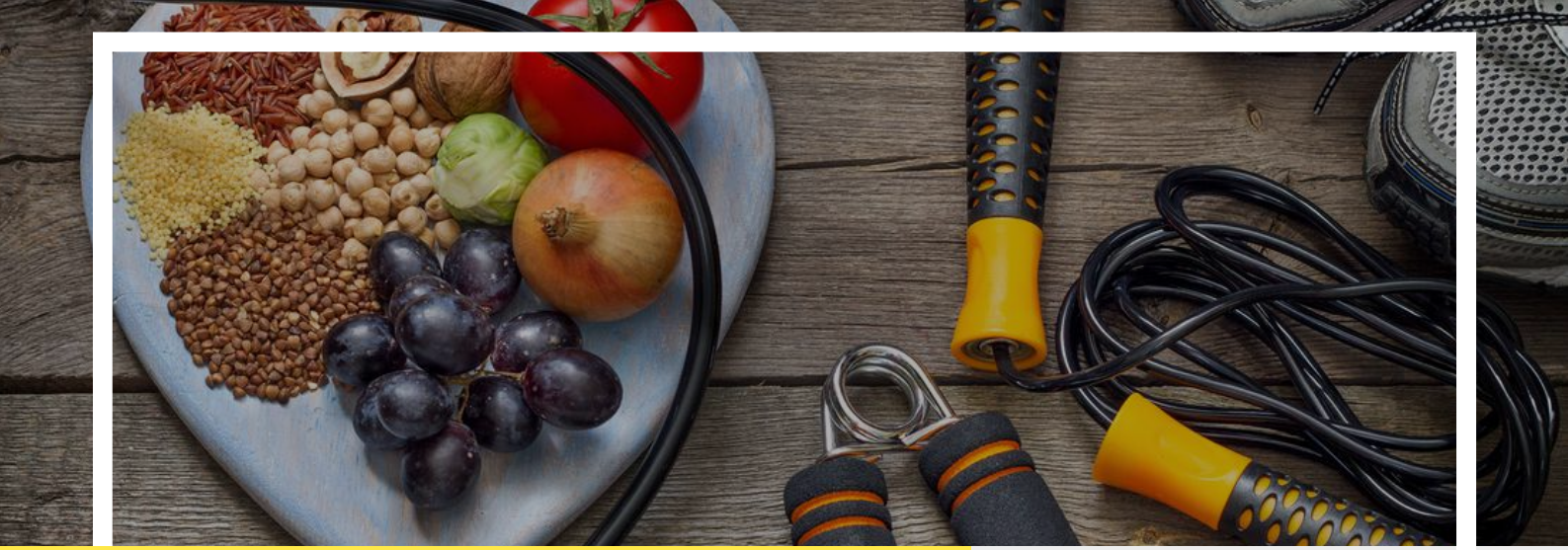
ES UNA FIGURA DE VITAL IMPORTANCIA EN EQUIPOS PROFESIONALES JUGANDO EL PAPEL DE UN PREPARADOR FÍSICO EXPERTO EN EL ÁMBITO DE LA PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN DE LESIONES QUE INTERVIENE EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTISTAS CON EL OBJETIVO DE REDUCIR EL RIESGO DE LESIÓN.

DESTINADO A:

EGRESADOS DE LOS CURSOS DE LAS ACADEMIAS INTERNACIONALES ENADE E IFBB, ASÍ COMO TAMBIÉN, LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA, CIENCIAS DEL DEPORTE Y AFINES.

PLAN DE ESTUDIO:

1. INTRODUCCIÓN BIOMECÁNICA DE HOMBRO, CODO MUÑECA Y DEDOS - PIE, TOBILLO , RODILLA Y CADERA.
2. CONTROL MOTOR Y VALORACIÓN DE LOS MIEMBROS SUP E INF.
3. FACTORES DE RIESGO
4. PRINCIPALES LESIONES DEL MIEMBRO SUPERIOR
5. ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PREVENTIVOS



NUTRICION DEPORTIVA

EL CURSO DE ASESOR EN NUTRICIÓN DEPORTIVA SE ENCUENTRA DIRIGIDO POR LA LIC. EDITH BAREIRO

PLAN DE ESTUDIO

- **MÓDULO 1:** ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL AP. DIGESTIVO. FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN.
- **MÓDULO 2:** ESTRUCTURA DE LOS ALIMENTOS. MACRONUIRIENTES. HIDRATACIÓN Y DEPORTE.
- **MÓDULO 3:** DIETAS LOGÍSTICA NUTRICIONAL.
- **MÓDULO 4:** MICRO-NUTRIENTES Y AYUDAS ERGOGENICAS. EJERCICIO Y CAMBIOS EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL.
- **MÓDULO 5:** NUTRICIÓN PARA LA COMPETICIÓN. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL. DISEÑO DE UN PLAN NUTRICIONAL.
- **MÓDULO 6:** NUTRICIÓN Y DEPORTES ESPECÍFICOS NUTRICIÓN Y DEPORTES DE RESISTENCIA

MASAJE DEPORTIVO

EL CURSO DE MASAJE DEPORTIVO SE ENCUENTRA DIRIGIDO POR LA LIC. LAURA VILLALBA

PLAN DE ESTUDIO

UNIDAD 1:
- GENERALIDADES DE MASOTERAPIA
- MATERIALES DE TRABAJO Y AMBIENTACIÓN.
- INTERACCIÓN TERAPEUTA – PACIENTE.
- ERGONOMÍA.
- BENEFICIOS Y OBJETIVOS DEL MASAJE DEPORTIVO.
- INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE
- ACCIÓN Y EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL MASAJE.

UNIDAD 2:
- ANATOMÍA MMSS
- ANATOMÍA MMII
- ANATOMÍA ÓSEA

UNIDAD 3:
- INTRODUCCIÓN MANIOBRAS Y TÉCNICAS DE MASAJE.
- INTRODUCCIÓN AL MASAJE CON VENTOSAS.

UNIDAD 4:
- PATOLOGÍAS FRECUENTES EN EL ÁMBITO DEPORTIVO.
- PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO PARA ALTERACIONES DEPORTIVAS:

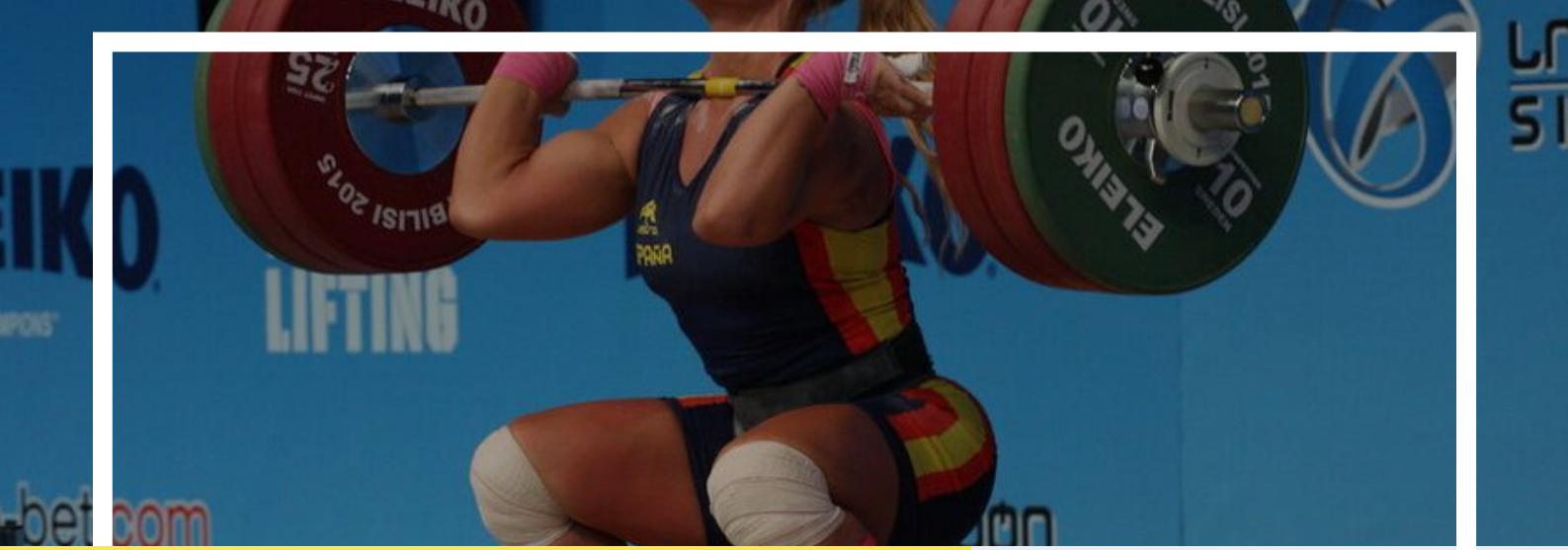
-VENDAJE FUNCIONAL (NUEVO)
-MASAJE CIRIAX (NUEVO)
-TERAPIA FRIO - CALOR

- ESTIRAMIENTOS DE FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA (FNP)
- PRIMEROS AUXILIOS (NUEVO)
-

UNIDAD 5:
- MASAJE PRE COMPETITIVO Y POST COMPETITIVO.

UNIDAD 6:
DRENAJE LINFÁTICO MANUAL

UNIDAD 7:
- HIGIENE DE COLUMNA

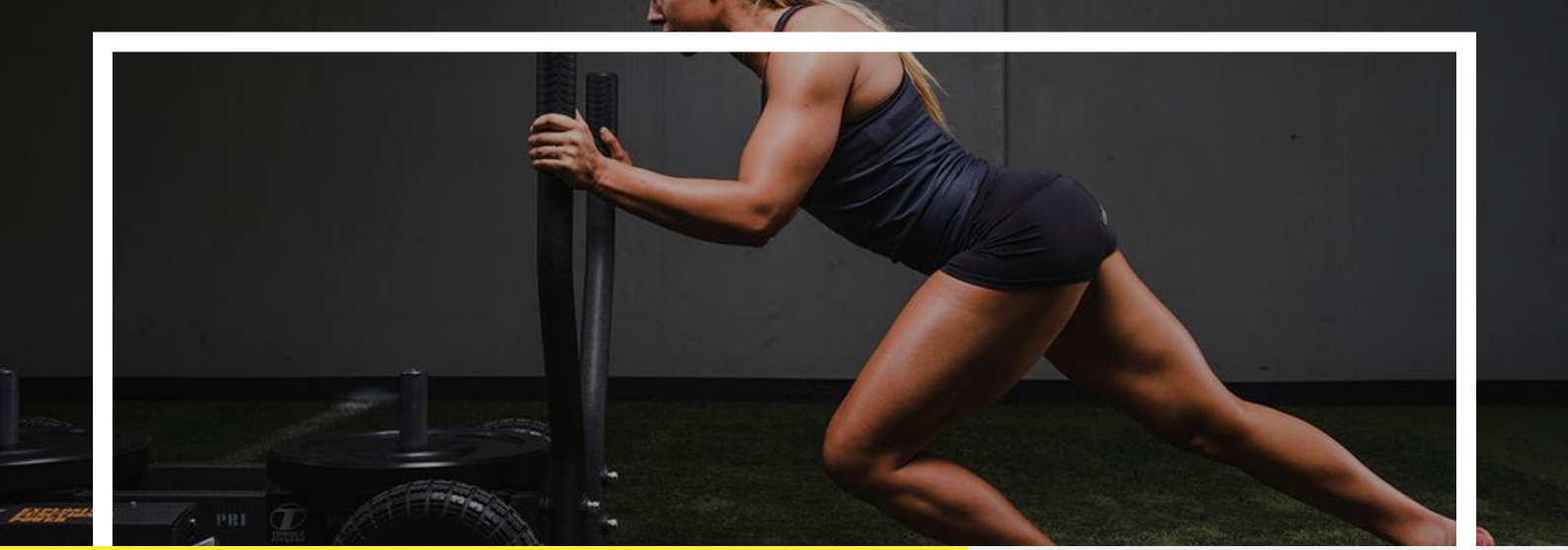


ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

EL CURSO DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO SE ENCUENTRA DISEÑADO PARA PROSEGUIR LINEALMENTE CON EL CURSO DE GIMNASIA FUNCIONAL, SIENDO DE RELEVANCIA HABER CURSADO ESTE PRIMERO, O POSEER CONOCIMIENTOS SOBRE EL MISMO. ES DIRIGIDO POR EL PROF. LEO SANABRIA.

PLAN DE ESTUDIO

- **MÓDULO 1:** FISIOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA.
- **MÓDULO 2:** PRODUCCIÓN DE FUERZA Y RENDIMIENTO.
- **MÓDULO 3:** MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO (BALÍSTICO, PLIOMÉTRICO, POTENCIA RESISTIDA).
- **MÓDULO 4:** SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO.
- **MÓDULO 5:** PLANIFICACIÓN.
- **MÓDULO 6:** PERIODIZACIÓN DEPORTIVA.
- **MÓDULO 7:** TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO.
- **MÓDULO 8:** APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DEL ARRANQUE.
- **MÓDULO 9:** APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DEL ENVIÓN.
- **MÓDULO 10:** EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS, SENTADILLA, PRESS DE BANCA, DESPEGUE.



GIMNASIA FUNCIONAL

EL CURSO DE GIMNASIA FUNCIONAL SE ENCUENTRA DIRIGIDO POR EL PROF. LEO SANABRIA

PLAN DE ESTUDIO

- **MÓDULO 1:** FISIOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO.
- **MÓDULO 2:** SISTEMAS ENERGÉTICOS.
- **MÓDULO 3:** CAPACIDADES FISICAS.
- **MÓDULO 4:** EJERCICIOS, Y CORRECIONES:
  - SEGÚN SU NATURALEZA
  - CON Y SIN IMPLEMENTOS
- **MÓDULO 5:** TEST DE LAS DIFERENTES CAPACIDADES.
- **MÓDULO 6:** PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.
- **MÓDULO 7:** METODOS DE ENTRENAMIENTO.

ESPECIALISTA EN FISICOCULTURISMO & FITNESS IFBB

LA IFBB, AUTORIDAD MUNDIAL EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y MUSCULACIÓN, RECOPILÓ EL CONTENIDO DE ESTE CURSO QUE TE CONVERTIRÁ EN UN ENTRENADOR DE LOS ATLETAS DE ÉLITE.

ESTE CONTENIDO FUE ELABORADO POR UN GRUPO DE RECONOCIDOS CIENTÍFICOS Y ENTRENADORES, CON AÑOS DE EXPERIENCIA PRÁCTICA EN LA PREPARACIÓN DE CAMPEONES MUNDIALES.ESTE ES EL MÁS COMPLETO CURSO DIRIGIDO A ESTUDIANTES Y PROFESIONALES DE LA SALUD, ENTRENADORES PERSONALES, ENTRENADORES Y PERSONAS INTERESADAS EN MEJORAR SU CONOCIMIENTO EN LA ELABORACIÓN DE PROGRAMAS DE FORMACIÓN MUSCULAR Y PÉRDIDA DE PESO DE MANERA SEGURA Y EFECTIVA. ESTE CONTENIDO PRESENTA MATERIAL EN ANATOMÍA, KINESIOLOGÍA, FISIOLOGÍA, BIOMECÁNICA Y ANTROPOMETRÍA APLICADA AL ENTRENAMIENTO CON PESAS Y TAMBIÉN INFORMACIÓN ACTUALIZADA SOBRE EL MUNDO DEL CULTURISMO Y EL FITNESS. ESTE CONTENIDO HA SIDO DISEÑADO PARA PROVEER AL ESTUDIANTE CON LOS CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y EXPERIENCIA PARA EVALUAR, MOTIVAR, EDUCAR Y FORMAR A SUS CLIENTES DE ACUERDO A SUS NECESIDADES INDIVIDUALES.

EL CURSO INTEGRA UN MODELO SISTEMÁTICO QUE ENSEÑA A LOS ESTUDIANTES A PLANIFICAR UNA PROGRESIÓN ADECUADA EN LOS DIFERENTES NIVELES Y FASES DE ENTRENAMIENTO.

ESPECIALISTA EN FISICOCULTURISMO & FITNESS IFBB

EL CURSO SE ENCUENTRA DIRIGIDO POR EL PROF. FERNANDO MEDEROS, JUEZ MUNDIAL IFBB, VICEPRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS, DIRECTOR DEL INSTITUTO.

PLAN DE ESTUDIO

- **MÓDULO 1:** CONCEPTOS BÁSICOS DEL SISTEMA MÚSCULO ESQUELÉTICO.
- **MÓDULO 2:** FISIOLOGÍA GENERAL.
- **MÓDULO 3:** FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO.
- **MÓDULO 4:** LESIONES MÚSCULO ESQUELÉTICAS.
- **MÓDULO 5:** CONCEPTOS BÁSICOS DE ANTROPOMETRÍA.
- **MÓDULO 6:** FUNDAMENTOS KINESIOLÓGICOS DE LA MUSCULACIÓN
- **MÓDULO 7:** FUNDAMENTOS BIOMECÁNICOS DE LA MUSCULACIÓN.
- **MÓDULO 8:** KINESIOLOGÍA Y BIOMECÁNICA APLICADAS A LOS EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN.
- **MÓDULO 9:** NUTRICIÓN BÁSICA.
- **MÓDULO 10:** CICLOS DE ENTRENAMIENTO.
- **MÓDULO 11:** PREPARACIÓN PARA CAMPEONATOS.
- **MÓDULO 12:** EL ENTRENAMIENTO SEGURO.
- **MÓDULO 13:** ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE UNA SALA DE MUSCULACIÓN

CERTIFICACION EN ANTROPOMETRÍA ISAK GLOBAL - NIVEL 1

EL CURSO SE ENCUENTRA DIRIGIDO POR LA PROF. ADRIANA ROCA, ANTROPOMETRISTA INTERNACIONAL ISAK NIVEL 3, INSTRUCTORA INTERNACIONAL. LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA. ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

CRONOGRAMA

Hora	1er DÍA	2do DÍA	3er DÍA
9:00	Introducción: La ISAK y la Cineantropometría	Práctica variables ISAK I. Perfil completo	Examen de certificación ISAK 1
10:00			
11:00	Manejo del instrumental y marcas	Error técnico de medición y calibración de instrumentos	
12:00			
13:00	ALMUERZO		
14:00	de referencia ISAK: Báscula, estadiómetro, plicómetro, cinta métrica y antropómetro. Aprendizaje de todas las medidas.	Simulacro de examen de certificación ISAK I	
15:00			
16:00		Antropometria, Somatotipo y somatocarta. Aplicaciones y deporte.	
17:00	Práctica de perfil completo		
18:00		Uso de software de análisis corporal	

INCLUYE

- MANUAL ISAK OFICIAL
- PAQUETE DIGITAL COMPLETO DEL CURSO
- MATERIALES DIDÁCTICOS SOFTWARES DE CÁLCULOS ANTROPOMÉTRICOS
- HERRAMIENTAS ANTROPOMÉTRICAS PARA USO EN AULA
- COSTO DEL EXAMEN DE ACREDITACIÓN
- COSTO DEL CERTIFICADO ISAK NIVEL1
- MEMBRESÍA ISAK POR 4 AÑOS COFFEE BREAK

DESTINADO A

NIVEL 1: ESTUDIANTES Y PROFESIONALES DE LAS CIENCIAS DE LA SALUD, NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA, CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.