

**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DEL DIPLOMADO EN
METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO**

METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO



INTRODUCCIÓN

Diplomado diseñado para el desarrollo integral del promotor de la salud para el abordaje y análisis de la metodología del entrenamiento y su aplicación para diferentes objetivos tanto en rendimiento como estéticos.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes en torno a la metodología del entrenamiento.
- Identificar y analizar los diferentes sistemas de entrenamiento y sus posibles combinaciones.
- Establecer los pasos a seguir para la estructura y desarrollo de un programa de entrenamiento de acuerdo a cada objetivo.

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.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Examen teórico al término del curso.....50%
- Examen práctico al término del curso.....50%

Modalidad: Diplomado		NOMBRE: Metodología del Entrenamiento	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
1	Introducción, historia y conceptos (Biomecánica, Kinesiología)	4.0	
1.1	Historia de la Biomecánica y conceptos clave.		
1.2	Biomecánica Médica		
1.2.1	<i>Biomecánica Deportiva</i>		
1.2.2	<i>Biomecánica Fisioterapéutica</i>		
1.3	Kinesiología y conceptos clave.		
1.4	Ergonomía		
1.5	Introducción a la Rehabilitación Deportiva.		
1.6	Metodología Deportiva de La Biomecánica		
2	Clasificación y reconocimientos de las necesidades de los mercados.	4.0	
2.1	Programación y formato de entrevista		
2.2	El arte de registrar II		
2.3	Protocolos de registro, evidencia y debate dentro de la carpeta de "Entrenamiento Integral"		
2.4	Protocolos de interacción interpersonal en la entrevista.		
2.4.1	<i>Desarrollo del formato de entrevista "Feed back"</i>		
2.4.2	<i>Desarrollo del formato de entrevista "Check-up"</i>		
2.5	Clasificación de poblaciones y mercados.		
2.6	Manejo de herramientas de registro.		
2.7	Uso Fotografías.		
2.8	Manejo del Plano antropométrico.		
2.9	Lectura Estudios clínicos generales.		
2.10	Introducción a los TEST de evaluación física.		
3	Introducción al Acondicionamientos físico.	4.0	
3.1	Estructura del acondicionamiento físico		
3.2	Acondicionamiento físico por edades		
3.3	Antecedentes históricos del acondicionamiento físico		
3.4	Estructura de entrenamientos generales e inductivos		
4	Test de evaluaciones físicas.	4.0	
4.1	Conceptos corporales básicos		
4.2	Selección de pruebas acorde a las necesidades disciplinarias		
4.2.1	<i>Organización de pruebas</i>		
4.3	Composición corporal		
4.4	Evaluación avanzada del rendimiento		

4.5	Seguimiento, registro y programación de pruebas.	
5	Introducción al entrenamiento funcional.	
5.1	Conceptos generales	
5.2	Historia	
5.3	Filosofía	
5.4	Esferas de desarrollo	
5.5	Pilares del movimiento	
5.6	Interacción de planos y movimiento	
5.7	Sistema de progresiones	
5.8	Estructura de entrenamiento "TRANSFERENCIA"	
5.9	Introducción a los protocolos básicos	4.0
6	Sistemas de entrenamiento, antecedentes y actuales.	
6.1	Entrenamiento de "Acondicionamiento físico".	
6.2	Entrenamiento de "Potencia" y sus clasificaciones.	
6.3	Entrenamiento de "Fuerza" y sus clasificaciones.	
6.4	Entrenamiento de "Hipertrofia" y sus clasificaciones.	
6.	Entrenamiento de "Resistencia" y sus clasificaciones.	4.0
7	Introducción a la calistenia y métodos de calentamiento.	
7.1	Introducción y principios de la calistenia	
7.2	Sistema Bodyweight	
7.3	Capacidades físicas-deportivas	
7.4	Desarrollo de capacidades propioceptivas	4.0
8	Desarrollo de flexo-elasticidad	
8.1	Flexo-elasticidad estático-progresivo	
8.2	Flexo-elasticidad Dinámica	
8.3	Facilitación neuro-muscular propioceptiva (FNP).	
8.4	Métodos de entrenamiento	
8.5	Nuevas tendencias deportivas	4.0
9	Prescripción y dosificación del entrenamiento aeróbico y cardiovascular.	
9.1	Fórmula de "Karvonen vs Tanaka" y manejo de frecuencia cardíaca.	
9.2	Test de evaluaciones físicas para determinar el VO2 max	
9.2.1	<i>Test Harvard</i>	
9.2.2	<i>Test Queen collage</i>	
9.2.3	<i>Test Cooper</i>	
9.2.4	<i>Test Burpee</i>	
9.2.5	<i>Test Rockport</i>	
9.3	Determinación del gasto energético en actividades aeróbico y cardiovasculares	
9.4	Dosificación y programación del entrenamiento aeróbico por necesidades	4.0
10	Sistemas de hipertrofia muscular. (Agónicos, Antagónicos, Sinérgicos)	
10.1	Introducción a la hipertrofia muscular	
10.2	Concepto de "aislamiento" y "fascículos musculares"	
10.3	Densidades de trabajo y descanso	
10.4	Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Full body"	
10.5	Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Joe Weider"	
10.6	Sistemas Primarios	

10.6.1	<i>Sistema Primario Agónico (1 solo grupo muscular)</i>	8.0
10.6.2	<i>Sistema Primario Antagónico (2 grupos musculares opuestos)</i>	
10.6.3	<i>Sistema Primario Sinérgico (1 músculo agónico con sus músculos involucrados)</i>	
10.6.4	<i>Sistema Primario músculos independientes</i>	
10.7	<i>Sistemas Secundarios</i>	
10.7.1	<i>Sistemas Secundarios Simples (Monoserie, Biserie, Triserie y Circuito)</i>	
10.7.2	<i>Sistema Secundario "Piramidal" (3, 5, 7,9)</i>	
10.7.3	<i>Sistema Secundario "Alternado"</i>	
10.7.4	<i>Sistema Secundario "Exhaustivo"</i>	
10.7.5	<i>Sistema Secundario "Súper serie"</i>	
10.7.6	<i>Sistema Secundario "Serie gigante"</i>	
10.7.7	<i>Sistema Secundario "Secuenciales"</i>	
10.7.8	<i>Sistema Secundario Híbridos Funcionales (Biplexico, Triplexico, Cuadriplexico y Circuito)</i>	
10.8	<i>Sistemas Terciarios</i>	
10.8.1	<i>Sistema Terciario "Negativas"</i>	
10.8.2	<i>Sistema Terciario Positiva forzada y negativa forzada</i>	
10.8.3	<i>Sistema Terciario inducción isométrica</i>	
10.8.4	<i>Sistema Terciario inducción polimétrica</i>	
10.8.5	<i>Sistema Terciario contracción "Hiper-rápidas"</i>	
Total de horas		44.0