

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

**TEMARIO DEL CURSO
METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO**

METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO

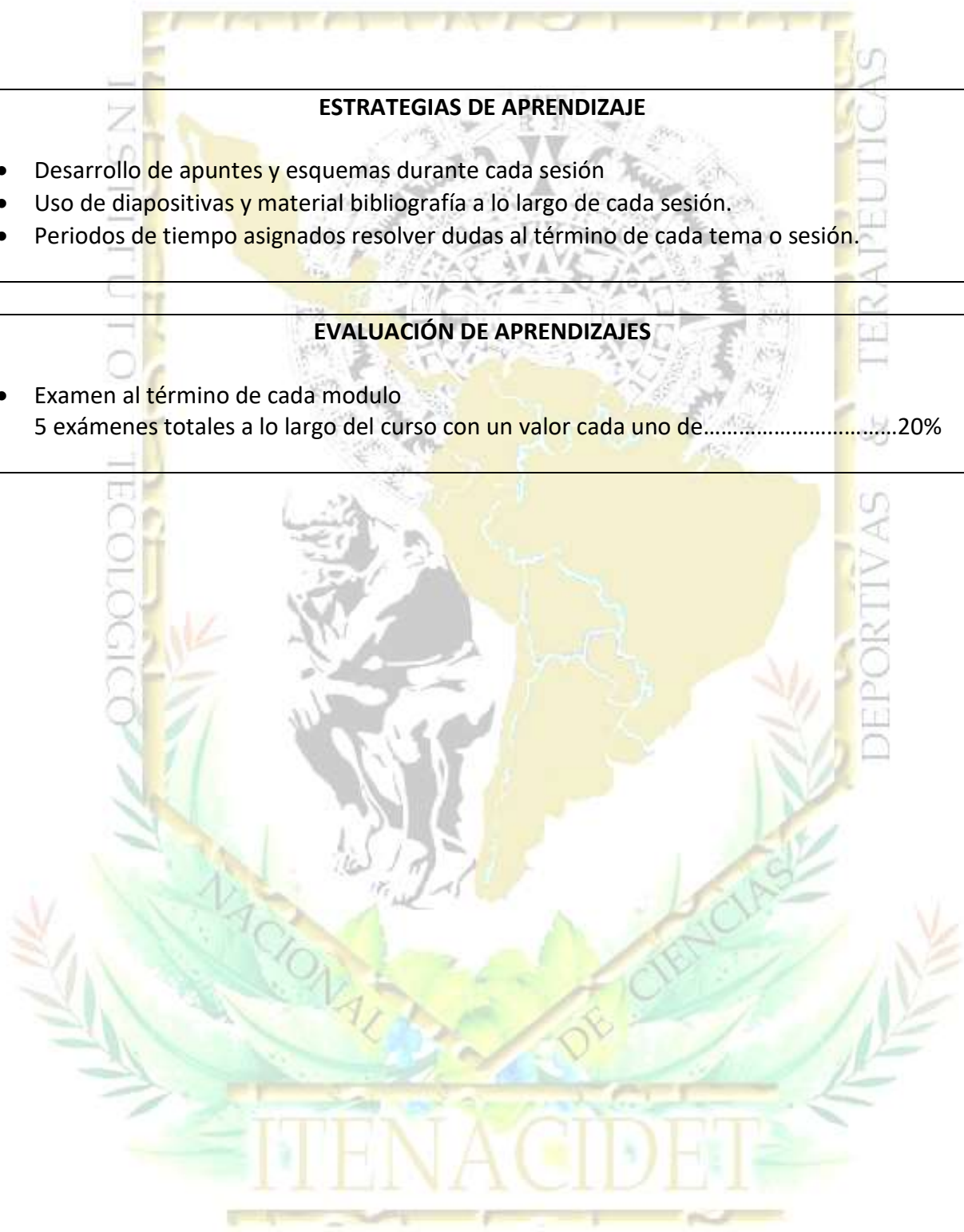


INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del entrenador en la especialidad de acondicionamiento físico considerando las bases técnico-científicas y su aplicación en el deporte.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito del acondicionamiento físico general.
- Establecer la metodología del acondicionamiento físico general utilizando bases técnico-científicas actualizadas.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva para la adecuada aplicación del acondicionamiento físico general.



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 al término de cada modulo
5 exámenes totales a lo largo del curso con un valor cada uno de.....20%

METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO			
OBJETIVO PARTICULAR			
- 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 y aplicar los pasos a seguir para la estructura y desarrollo de un programa de entrenamiento de acuerdo con cada objetivo.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
ME-1 ME-1.1 ME-1.2 ME-1.3 ME-1.4 ME-1.5 ME-1.5.1 ME-1.5.1.1 ME-1.5.1.2 ME-1.5.1.3 ME-1.5.2 ME-1.5.2.1 ME-1.5.2.2 ME-1.6 ME-1.6.1 ME-1.6.2 ME-1.6.3 ME-1.6.4 ME-1.7	Introducción al Acondicionamiento físico. Antecedentes históricos del acondicionamiento físico Estructura del acondicionamiento físico Acondicionamiento físico por edades Estructura de entrenamientos generales e inductivos Conceptos base, biomecánica y kinesiólogía <i>Historia de la Biomecánica y conceptos clave.</i> <u>Biomecánica Médica</u> <u>Biomecánica Deportiva</u> <u>Biomecánica Fisioterapéutica</u> Kinesiólogía y conceptos clave. <u>Movimiento</u> <u>Ergonomía</u> Capacidades físicas-deportivas o condicionales <i>Fuerza</i> <i>Resistencia</i> <i>Velocidad</i> <i>Flexibilidad</i> Capacidades coordinativas y propiocepción	4.0	2.0
ME-2 ME-2.1 ME-2.1.1 ME-2.1.2 ME-2.1.3 ME-2.1.4 ME-2.1.4.1 ME-2.1.4.2 ME-2.1.4.3 ME-2.1.5 ME-2.1.6 ME-2.1.7 ME-2.2 ME-2.2.1 ME-2.2.2 ME-2.2.2.1 ME-2.2.2.2 ME-2.2.2.3 ME-2.3 ME-2.3.1 ME-2.3.2	Sistemas de entrenamiento y sus fases Calentamiento <i>Importancia del calentamiento</i> <i>Métodos de calentamiento</i> <i>Tiempos de calentamiento</i> <i>Orden del calentamiento</i> <u>Estiramientos</u> <u>Movimientos articulares</u> <u>Estimulación cardiovascular</u> <i>Calentamiento y calistenia</i> <i>Introducción y principios de la calistenia</i> <i>Calistenia y Bodyweight</i> Flexo-elasticidad <i>Flexibilidad y elasticidad</i> <i>Desarrollo de flexo-elasticidad y métodos de entrenamiento</i> <u>Flexo-elasticidad estático-progresivo</u> <u>Flexo-elasticidad Dinámica</u> <u>Facilitación neuro-muscular propioceptiva (FNP).</u> Sistemas de entrenamiento, antecedentes y actuales <i>Entrenamiento de "Acondicionamiento físico"</i> <i>Entrenamiento de "Hipertrofia" y sus clasificaciones</i>	4.0	2.0

ME-2.3.3	Entrenamiento de "Fuerza" y sus clasificaciones		
ME-2.3.4	Entrenamiento de "Potencia" y sus clasificaciones		
ME-2.3.5	Entrenamiento de "Resistencia" y sus clasificaciones		
ME-3	Sistemas de entrenamiento basados en la hipertrofia muscular		
ME-3.1	Hipertrofia muscular y fuerza		
ME-3.1.1	Concepto base de "aislamiento" y "fascículos musculares"		
ME-3.1.2	Densidades de trabajo y descanso		
ME-3.1.3	Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Full body"		
ME-3.1.4	Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Joe Weider"		
ME-3.2	Sistemas Primarios, organización por semana-día de entrenamiento		
ME-3.2.1	Sistema Primario Agónico (1 solo grupo muscular)		
ME-3.2.2	Sistema Primario Antagónico (2 grupos musculares opuestos)		
ME-3.2.3	Sistema Primario Sinérgico (1 musculo agónico con sus músculos involucrados)		
ME-3.2.4			
ME-3.3	Sistema Primario músculos independientes		
ME-3.3.1	Sistemas Secundario, organización por sesión y tiempo de entrenamiento		
ME-3.3.2	Sistemas Secundarios Simples (Monoserie, Biserie, Triserie y Circuito)		
ME-3.3.3	Sistema Secundario "Piramidal" (3, 5, 7,9)		
ME-3.3.4	Sistema Secundario "Alternado"		
ME-3.3.5	Sistema Secundario "Exhaustivo"	4.0	2.0
ME-3.3.6	Sistema Secundario "Súper serie"		
ME-3.3.7	Sistema Secundario "Serie gigante"		
ME-3.4	Sistema Secundario "Secuenciales" o combo		
	Sistemas Terciarios, organización por tipo de estimulación en cada ejercicio durante el entrenamiento		
ME-3.4.1			
ME-3.4.2	Sistema Terciario "Positivas" & "Negativas"		
ME-3.4.3	Sistema Terciario Positiva forzada y negativa forzada		
ME-3.4.4	Sistema Terciario inducción isométrica		
ME-3.4.5	Sistema Terciario inducción polimétrica		
ME-3.5	Sistema Terciario contracción "Hiper-rápidas"		
ME-3.5.1	Estructura y diseño del formato de una rutina de entrenamiento de hipertrofia		
ME-3.5.2			
ME-3.5.3	Criterios y diseño de formato para una rutina nivel básico		
	Criterios y diseño de formato para una rutina nivel intermedio		
	Criterios y diseño de formato para una rutina nivel avanzado		
ME-4	Sistemas de entrenamiento basados en la resistencia & aeróbico		
ME-4.1	Resistencia como capacidad física básica		
ME-4.2	Entrenamiento aeróbico cardiovascular		
ME-4.3	Método continuo		
ME-4.3.1	Cardiovascular tipo LISS		
ME-4.4	Método continuo variable		
ME-4.4.1	Fartleks	4.0	2.0
ME-4.4.2	Entrenamiento interválico de alta intensidad		
ME-4.4.3	Método HIIT		
ME-4.4.3.1	HIIT extensivos		
ME-4.4.3.2	HIIT largos		
ME-4.4.4	Otros sistemas de carácter interválico		
HORAS TOTALES		16.0	8.0

