

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

**TEMARIO DE DIPLOMADO EN
PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del entrenador para la metodología de la periodización del entrenamiento considerando las bases técnico-científicas para su aplicación.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

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

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 a 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: Periodización del Entrenamiento	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
1	Introducción a la “periodización del entrenamiento”, historia y conceptos.	5.0	
1.1	Historia de la periodización deportiva (Bompa, Señorille, Platonov, Santana)		
1.2	Introducción al sistema general de periodización "Ola invertida"		
1.2.1	Introducción a la estructura y desarrollo Macro-ciclo de entrenamiento		
1.2.2	Introducción a la estructura y desarrollo Meso-ciclo de entrenamiento		
1.2.3	Introducción a la estructura y desarrollo Micro-ciclo de entrenamiento		
1.2.4	Introducción a la estructura y desarrollo Endo-ciclo de entrenamiento		
2	Clasificación de los diferentes tipos de mercados de acuerdo a las necesidades		
2.1	Población comercial		
2.2	Perfil		
2.3	Necesidades y tendencias		
2.4	Pautas de CEM aplicado		
2.5	Control y seguimiento		
2.6	Deportistas		
2.7.1	Perfil y características del "Deportista"		
2.7.2	Necesidades y tendencias del "Deportista"		
2.7.3	Pautas de CEM aplicado al "Deportista"		

2.7.4	Control y seguimiento del "Deportista"	5.0
2.8	Pacientes	
2.8.1	Perfil y características del "Paciente"	
2.8.2	Necesidades y tendencias del "Paciente"	
2.8.3	Pautas de CEM aplicado al "Paciente"	
2.8.4	Control y seguimiento del paciente	
2.9	Alto rendimiento (Competidores)	
2.9.1	Perfil y características del "Alto rendimiento"	
2.9.2	Necesidades y tendencias del "Alto rendimiento"	
2.9.3	Pautas de CEM aplicado al "Alto rendimiento"	
2.9.4	Control y seguimiento del "Alto rendimiento"	
3	Estructura general y específica de los macro-ciclos de entrenamiento.	5.0
3.1	General	
3.1.1	Estructura y desarrollo Macro-ciclo de entrenamiento	
3.1.2	Estructura y desarrollo Meso-ciclo de entrenamiento	
3.1.3	Estructura y desarrollo Micro-ciclo de entrenamiento	
3.1.4	Estructura y desarrollo Endo-ciclo de entrenamiento	
3.2	Específica	
3.3	Estructura y trabajo del "volumen" de entrenamiento	
3.3.1	Estructura y trabajo de la "carga" de entrenamiento	
3.3.2	Estructura y trabajo de la "densidad" del entrenamiento	
3.3.3	Estructura y trabajo del "intensidad" de entrenamiento	
4	Periodización para atletas de alto rendimiento e introducción a los sistemas híbridos	5.0
4.1	Aplicación del sistema general de periodización "Ola invertida"	
4.2	Periodo de "Acondicionamiento físico" pautas y protocolos.	
4.2.1	Periodo de "Hipertrofia" clasificaciones, pautas y protocolos.	
4.2.2	Periodo de "Fuerza" clasificaciones, pautas y protocolos.	
4.2.3	Periodo de "Potencia" clasificaciones, pautas y protocolos.	
4.2.4	Periodo de "Resistencia a la fatiga" pautas y protocolos.	
4.3	Encuadre por eventos y competencias.	
4.4	Endo-ciclos especiales.	
Horas Totales		20.0