



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

**TEMARIO DEL TALLER EN
ANTROPOMETRIA DEPORTIVA**

ANTROPOMETRIA DEPORTIVA



INTRODUCCIÓN

Taller introductorio en la metodología de la evaluación antropométrica para la determinación de las masas corporales como método de evaluación y seguimiento en el ámbito deportivo.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos relacionados al ámbito de antropometría deportiva.
- Identificar y analizar las principales herramientas utilizadas en la antropometría deportiva.
- Establecer la técnica adecuada para la toma de medidas en las diferentes masas.
- Establecer las formulas principales para la determinación de masas en el ámbito deportivo.
- Establecer la metodología de revisión del cliente con la técnica de antropometría deportiva.

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-práctico al termino del taller.....100%

Modalidad: Taller		NOMBRE: Antropometría Deportiva	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
4.1	Antropometría I (Introducción y Osteometría)		1.0
4.1.1	Introducción a la antropometría		
4.1.1.1	Historia de la antropometría		
4.1.1.2	Antropometría clínica		
4.1.1.3	Antropometría deportiva		
4.1.2	Somatos tipos, análisis y características		
4.1.2.1	Mesomorfo		
4.1.2.2	Endomorfo		
4.1.2.3	Ectomorfo		
4.1.3	Análisis de la anatomía ósea		
4.1.3.1	Huesos (Largos, cortos y planos)		
4.1.3.2	Diáfisis		
4.1.3.3	Epífisis		
4.1.3.4	Crestas		
4.1.3.5	Cóndilos		
4.1.3.6	Articulaciones		
4.1.4	Técnicas de medición osteométricas		
4.1.4.1	Uso del Osteometro		
4.1.4.2	Diámetros óseos		
4.1.4.3	Determinación de la masa ósea		
4.1.5	Generalidades de identificación de las patologías Óseas		
4.2	Antropometría II (Plicometría)		1.0
4.2.1	Obesidad		
4.2.1.1	Causalidades de la obesidad		
4.2.1.2	Tipos de obesidad y sus características		
4.2.1.3	Análisis del tejido adiposo		
4.2.1.4	Análisis de la "celulitis"		
4.2.2	Técnicas de medición con el plicometro		
4.2.2.1	Pliques cutáneos		
4.2.2.2	Determinación de la masa grasa (kilogramos y porcentaje)		

4.2.2.3	Registro periódico de la variación en la masa grasa	
4.2.2.4	Calculo de la relación reducción de grasa y aumento muscular	
4.3	Antropometría III (Masa Muscular)	1.0
4.3.1	Anatomía muscular	
4.3.2	Perímetros musculares	
4.3.3	Técnicas de medición de perímetros musculares	
4.3.4	Determinación de masa muscular (kilogramos y porcentaje)	
4.3.5	Registro periódico de la variación en la masa muscular	
4.4	Antropometría IV (Calculo y Registros)	2.0
4.4.1	Introducción y registro de la somato carta	
4.4.2	Triangulo de Sheldon representación gráfica de los valores numéricos	
4.4.3	Lectura de resultados	
4.4.4	Asimetrías y proporcionalidades.	
4.4.5	Recomendaciones deportivas y de entrenamiento	
Subtotales por unidad temática		5.0

