



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

**TEMARIO DEL TALLER EN
DEPLETACION DEPORTIVA**

Depletación Deportiva



INTRODUCCION

Taller diseñado para el óptimo manejo de la Depletacion en un atleta para la competencia siguiendo una metodología adecuada con bases técnico-científico actualizadas.

OBJETIVOS ACADEMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes en torno al tema de la Depletacion deportiva.
- Establecer la metodología para la aplicación de la Depletacion con bases técnico-científicas actualizadas.
- Identificar las necesidades de cada categoría en competencia para la correcta aplicación de la Depletacion 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.

EVALUACION DE APRENDIZAJES

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

MODALIDAD: Taller		NOMBRE: Depletacion Deportiva	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
1	¿Qué es la depletacion?		
1.1	Historia y disciplinas deportivas que la practican		
1.2	Homeostasis Celular e intercambio iónico		
1.3	Funciones iónicas		
1.4	Analizando al sodio		
1.5	Analizando al Potasio		1.0
1.6	Analizando al Calcio		
1.7	Analizando al Zinc		
1.8	Sinergia y Antagonía Iónica		
1.9	Protocolos de administración de electrolitos		
2	El agua		
2.1	Agua intra-celular y extra- celular		1.0
2.2	Cargas y descargas agua		
3	Diuréticos y la Diuresis		
3.1	Diuréticos herbales		1.0
3.2	Diuréticos farmacologías		
4	Nutrición y Depletacion		
4.1	Características de la dieta en la Depletación		
4.2	Los Carbohidratos en la Depletación		
4.3	Analizando los Carbohidratos		
4.4	Clasificación función de los Carbohidratos		1.0
4.5	Manejo inteligente de Carbohidratos		
4.6	¿Qué es la carga de carbohidratos y cómo se maneja?		
5	Programación y cálculo de la Depletación		1.0
Horas Totales			5.0