



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

**TEMARIO DEL TALLER EN
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
APLICADO A DEPORTES DE CONTACTO**

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL APLICADO A DEPORTES DE CONTACTO



INTRODUCCIÓN

Taller diseñado para el desarrollo integral del promotor de la salud para el abordaje y análisis del entrenamiento funcional y su aplicación en los deportes de contacto.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno a la metodología del Entrenamiento Funcional y su aplicación en los deportes de contacto.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la metodología del Entrenamiento Funcional y su aplicación en los deportes de contacto.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante la sesión
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo de la sesión.
- Periodos de tiempo asignados resolver dudas al término de cada tema.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

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

MODALIDA: Taller		NOMBRE: E.F.A Deportes de Contacto	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
1 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6	Conceptos generales y diferencias Entrenamiento funcional a través de la historia ¿Qué no es entrenamiento funcional? Entrenador funcional Movimiento funcional Ejercicio Funcional Implemento funcional	0.5	
2 2.1 2.2 2.3 2.3.1 2.3.2 2.3.3 2.4 2.4.1 2.4.2 2.4.3	Principios y fundamentos del entrenamiento funcional ¿Qué es el entrenamiento funcional? Medio ambiente operacional Esferas de desarrollo Actividades de la vida cotidiana (AVC) Actividades de la vida laboral AVL) Actividades de la vida deportiva o de óseo (AVDO) Determinación de Objetivos Pre-habilitación motora Habilitación motora Re-habilitación motora	1.0	
3 3.1 3.1.1 3.1.2 3.1.3 3.1.4 3.1.5	Conciencia corporal (Introducción) ¿Qué es movimiento? Función Transferencia Efecto sarape Pilares del Movimiento Los 6 Patrones Motores (6PM)	0.5	

3.1.6	Planos corporales	
4	Sistema Propioceptor	
4.1	Fisiología y células propioceptivas	
4.2	Coordinación muscular	
4.3	Importancia y beneficios del entrenamiento to del sistema propioceptor	0.5
4.4	Propiocepción y fuerza	
4.5	Coordinación inter-muscular	
4.6	Procesos de reflejos	
5	Aplicación a los Deportes de contacto	
5.1	Necesidades de transferencia	
5.2	Esferas de desarrollo deportivo y contacto	
5.3	Ejemplos de disciplinas principales	1.5
5.3.1	<i>Box</i>	
5.3.2	<i>Tae Kwon Do</i>	
5.3.3	<i>MMA (Mixed Martial Arts)</i>	
5.4	Análisis de cada disciplina por transferencia y cadena cinemática.	
5.5	Movimientos primitivos del combate	
5.5.1	<i>Gatear</i>	
5.5.2	<i>Reptar</i>	
5.5.3	<i>Caminar</i>	
5.5.4	<i>Correr</i>	
5.5.5	<i>Rodar</i>	
5.5.6	<i>Saltar</i>	
5.5.7	<i>Agacharse</i>	
5.5.8	<i>Cargar</i>	
5.5.9	<i>Golpear</i>	
5.5.10	<i>Paterna</i>	
5.5.11	<i>Luchar</i>	
6	Sistemas de entrenamiento y protocolos	1.0
Total de Horas		5.0