



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

**TEMARIO DE TALLER EN
PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO



INTRODUCCIÓN

Taller 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: Taller		NOMBRE: Periodización del Entrenamiento	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
1	Introducción a la “periodización del entrenamiento”, historia y conceptos.	1.5	
1.1	Historia de la periodización deportiva (Bompa, Señorille, Platonov, Santana)		
1.2	Introducción al sistema general de periodización "Ola invertida"		
1.2.1	<i>Introducción a la estructura y desarrollo Macro-ciclo de entrenamiento</i>		
1.2.2	<i>Introducción a la estructura y desarrollo Meso-ciclo de entrenamiento</i>		
1.2.3	<i>Introducción a la estructura y desarrollo Micro-ciclo de entrenamiento</i>		
1.2.4	<i>Introducción a la estructura y desarrollo Endo-ciclo de entrenamiento</i>		
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	<i>Perfil y características del "Deportista"</i>		
2.7.2	<i>Necesidades y tendencias del "Deportista"</i>		
2.7.3	<i>Pautas de CEM aplicado al "Deportista"</i>		

2.7.4	Control y seguimiento del "Deportista"	1.5
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	5Control y seguimiento del "Alto rendimiento"	
3	Estructura general y específica de la periodización del entrenamiento.	2.0
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	
Horas Totales		5.0

