



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

**TEMARIO DEL TALLER EN
STEP DE INESTABILIDAD Y BALON MEDICINAL**

STEP DE INESTABILIDAD Y BALON MEDICINAL



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del Entrenador para el abordaje y análisis de la metodología de entrenamiento con el Step de inestabilidad y el Balón medicinal.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito de la metodología de entrenamiento con Step de inestabilidad y el Balón medicinal.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a metodología de entrenamiento con Step de inestabilidad y el Balón medicinal.
- Establecer los movimientos principales de la metodología de entrenamiento con Step de inestabilidad y el Balón medicinal con sus ejercicios precursores y progresiones.

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 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%

MODALIDA: Taller		NOMBRE: Step de Inestabilidad y Balón Medicinal	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
1	Historia del Step de inestabilidad y el Balón medicinal	0.5	
1.1	Influencia militar		
1.2	Influencia y necesidad Wellness & Fitness		
1.3	Influencia del entrenamiento funcional		
2	Ergonomía y diferencias	0.5	
2.1	Pautas de seguridad		
3	Características y beneficios principales del entrenamiento en suspensión	0.5	
3.1	Metodología del entrenamiento		
3.2	Densidades (Trabajo-Descanso)		
3.3	Ángulos corporales		
3.4	Posiciones corporales		
3.5	Errores típicos		
4	Entrenamiento funcional con Militar Bag & Combat Bag	0.5	
4.1	Ejercicios multi articulares		
4.2	Entrenamiento en 3D		
4.3	Core y funciones		
4.4	Metodología balística		
4.5	Ejercicios Rotacionales (aplicación y control de la inercia)		
5	Diseño y estructuras de programas de entrenamiento con Militar Bag & Combat Bag	0.5	
5.1	Consideraciones de programa		
5.2	Variables personales		
5.3	Variables del programa		
5.4	Tipos de entrenamiento		

5.5	Tipos de programas de entrenamiento	
5.6	Sistema personal	
5.7	Sistema grupal	
6	Clasificaciones de ejercicios	0.5
6.1	Por su posición	
6.1.1	Parados	
6.1.2	Tumbados	
6.2	Por su plano	
6.2.1	Sagital	
6.2.2	Coronal	
6.2.3	Transversal	
6.3	Por su función	
6.3.1	Tracción	
6.3.2	Empuje	
6.3.3	Estabilidad	
7	Repertorio de ejercicios y su análisis del Balón medicinal	1.0
7.1	Básicos	
7.1.1	<i>Push-up</i>	
7.1.2	<i>Side to side Push-up</i>	
7.1.3	<i>Diamond Push-up</i>	
7.1.4	<i>Ball Wall shot</i>	
7.1.5	<i>Front Lunge</i>	
7.1.6	<i>Side Lunge</i>	
7.1.7	<i>Lateral Drag</i>	
7.1.8	<i>One Leg Row</i>	
7.1.9	<i>Floor Wipers</i>	
7.1.10	<i>Squat & Bear Hug Back Shot</i>	
7.1.11	<i>Zercher Squat</i>	
7.1.12	<i>Front Squat</i>	
7.1.13	<i>Straggered Squat</i>	
7.2	Intermedios	
7.2.1	<i>Overhead Lunge</i>	
7.2.2	<i>Kneeling Jumps</i>	
7.2.3	<i>Zercher Good Morning</i>	
7.2.4	<i>Shouldering</i>	
7.2.5	<i>Staggered shoulder to shoulder press</i>	
7.2.6	<i>One Arm Overhead Walks</i>	
7.2.7	<i>One Legged Rdl</i>	
7.2.8	<i>Good Morning to Front Squat</i>	
7.2.9	<i>One Rdl to Front Lunge</i>	
7.2.10	<i>Thruster (Squat & Press)</i>	
7.3	Avanzados (Balísticos)	
7.3.1	<i>Rotational Dead Lift (RDL)</i>	
7.3.2	<i>Rotational Alt Lunge</i>	
7.3.3	<i>Rotational Lunge Clean</i>	
7.3.4	<i>Rotational Lunge Clean</i>	
7.3.5	<i>Chops</i>	

8	Repertorio de ejercicios y su análisis del Step de inestabilidad	
8.1	Squat	1.0
8.2	Pistol Squat	
8.3	Lunge	
8.4	Mountain Climbers	
8.5	Indu Push-Up	
8.6	Aztecs Push-up	
8.7	Superman Push-up	
8.8	Plank's	
8.9	Burpees	
8.10	Archer's	
8.11	Clip	
8.12	Crunch's	
8.13	V sit	
8.14	Sit-ups	
8.15	Get-ups	
8.16	Power Jump	
8.17	Otros	
Total de Horas		5.0

