



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

**TEMARIO DE TALLER DE  
METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO**

# METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO



## INTRODUCCIÓN

Taller diseñado para el aprendizaje de la metodología, programación y estructura de entrenamiento contemplando diversos sistemas tanto tradicionales como actuales para el óptimo desarrollo del atleta de acuerdo a cada objetivo.

## OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes en torno a la metodología del entrenamiento.
- Identificar y analizar los diferentes sistemas de entrenamiento y sus posibles combinaciones.
- Establecer los pasos a seguir para la estructura y desarrollo de un programa de entrenamiento de acuerdo a cada objetivo.

## ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Elaboración de resumen y mapa conceptual al término de cada unidad temática a lo largo del taller.
- Retroalimentación por medio de preguntas al término de cada unidad temática a lo largo del taller.

## EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Examen escrito al termino del taller  
Desarrollo de un programa de entrenamiento según los casos expuestos.....100%

<b>MODALIDAD: TALLER</b>		<b>NOMBRE: Metodología del entrenamiento</b>
<b>OBJETIVO PARTICULAR</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar y analizar los sistemas de entrenamiento de acuerdo a cada objetivo.</li> <li>• Comparar y categorizar los sistemas de entrenamiento para su óptima aplicación.</li> <li>• Establecer posibles combinaciones de los sistemas de entrenamiento de acuerdo a cada objetivo.</li> </ul>		
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
<b>1</b> 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	<b>Sistemas de entrenamiento, antecedentes y actuales.</b> Entrenamiento de "Acondicionamiento físico". Entrenamiento de "Potencia" y sus clasificaciones. Entrenamiento de "Fuerza" y sus clasificaciones. Entrenamiento de "Hipertrofia" y sus clasificaciones. Entrenamiento de "Resistencia" y sus clasificaciones.	1.0
<b>2</b> 2.1 2.2 2.3 2.4	<b>Introducción a la calistenia y métodos de calentamiento.</b> Introducción y principios de la calistenia Sistema Bodyweight Capacidades físicas-deportivas Desarrollo de capacidades propioceptivas	0.5
<b>3</b> 3.1 3.2 3.3	<b>Desarrollo de flexo-elasticidad</b> Flexo-elasticidad estática-progresiva Flexo-elasticidad Dinámica Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP).	0.5
<b>4</b> 4.1 4.2 4.2.1 4.2.2 4.2.3 4.2.4 4.2.5 4.3 4.3.1 4.3.2 4.3.3 4.3.4 4.4 4.4.1 4.4.2	<b>Métodos de entrenamiento</b> Nuevas tendencias deportivas Sistemas de hipertrofia muscular. (Agónicos, Antagónicos, Sinérgicos) Introducción a la hipertrofia muscular Concepto de "aislamiento" y "fascículos musculares" Densidades de trabajo y descanso Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Full body" Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Joe Weider" Sistemas Primarios Sistema Primario Agónico ( 1 solo grupo muscular) Sistema Primario Antagónico ( 2 grupos musculares opuestos) Sistema Primario Sinérgico ( 1 musculo agónico con sus músculos involucrados) Sistema Primario músculos independientes Sistemas Secundarios Sistema Secundario Simple ( Monoserie, Biserie, Triserie y Circuito) Sistema Secundario "Piramidal" (3,5,7,9)	2.0

4.4.3	Sistema Secundario "Alternado"	
4.4.4	Sistema Secundario "Exhaustivo"	
4.4.5	Sistema Secundario "Súper serie"	
4.4.6	Sistema Secundario "Serie gigante"	
4.4.7	Sistema Secundario "Secuenciales"	
4.5	Sistemas Terciarios	
4.5.1	Sistema Terciarios "Negativas"	
4.5.2	Sistema Terciarios Positiva forzada y negativa forzada	
4.5.3	Sistema Terciarios inducción isométrica	
4.5.4	Sistema Terciarios inducción polimétrica	
4.5.5	Sistema Terciarios contracción "Hiper-rápidas"	
<b>5</b>	<b>Estructura y desarrollo de rutinas de entrenamiento</b>	<b>1.0</b>
<b>Subtotales por unidad temática</b>		<b>5.0</b>

