



DIPLOMADO | SEMIPRESENCIAL

OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1. **INTRODUCCIÓN A LA PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO (20 horas)**

- Periodización y procesos adaptativos de la aptitud física y el rendimiento.
- Análisis multifactorial de la aptitud física y formulación de objetivos.
- Modelos de Periodización.
- Aplicación del concepto de concepto de carga de entrenamiento en la periodización.
- Periodizar, planificar y programar el entrenamiento: aplicaciones y orientaciones.

Módulo 2. **ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA (7 horas)**

- Consideraciones generales: Parámetros de prescripción de la fuerza y su relación con el gasto energético.
- Circuitos: Aplicación del entrenamiento de Circuitos en los periodos del entrenamiento: Aspectos relevantes en los objetivos de los usuarios
- Bloques: Variación de la programación de los Bloques Aplicación dentro de la periodización. Aspectos relevantes en los objetivos de los Usuarios
- Cluster: Ventajas del entrenamiento en "cluster" y aplicación dentro de la periodización.

Módulo 3. **ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA (9 horas)**

- Consideraciones generales: Parámetros de prescripción de la resistencia y su relación con el gasto energético.
- Continuo: Aplicación del entrenamiento continuo dentro de la periodización
- Intervalado: Aplicación del entrenamiento Fraccionado dentro de la periodización. HIT
- Series y repeticiones: Manejo de Series y repeticiones dentro de la periodización. Posibilidades de aplicación.

Módulo 4. **CONTROL DEL ENTRENAMIENTO (12 horas)**

- Frecuencia cardiaca.
- Cuantificación de lactato.
- Variabilidad cardiaca.
- Fatiga.
- Percepción del esfuerzo.

Módulo 5 **PERIODIZACIÓN NUTRICIONAL (12 horas)**

- Gasto Energético.
- Carbohidratos: antes, durante y después del entrenamiento.
- Proteínas: antes, durante y después del entrenamiento.
- Grasas: antes, durante y después del entrenamiento.
- Hidratación: antes, durante y después del entrenamiento.

Módulo 6 **SESIONES PRÁCTICAS (5 horas)**

- Sesiones prácticas: Fuerza y Resistencia.

Módulo 7 **CONTROL DEL ENTRENAMIENTO (5 horas)**

- Control del entrenamiento.

Módulo 8 **SESIONES PRÁCTICAS (9 horas)**

- Taller de porciones e intercambios.
- Taller de control de líquidos e hidratación.