

Taller Hipertrofia Muscular Ciencia y Aplicación

Presencial (Teórico-Práctico)

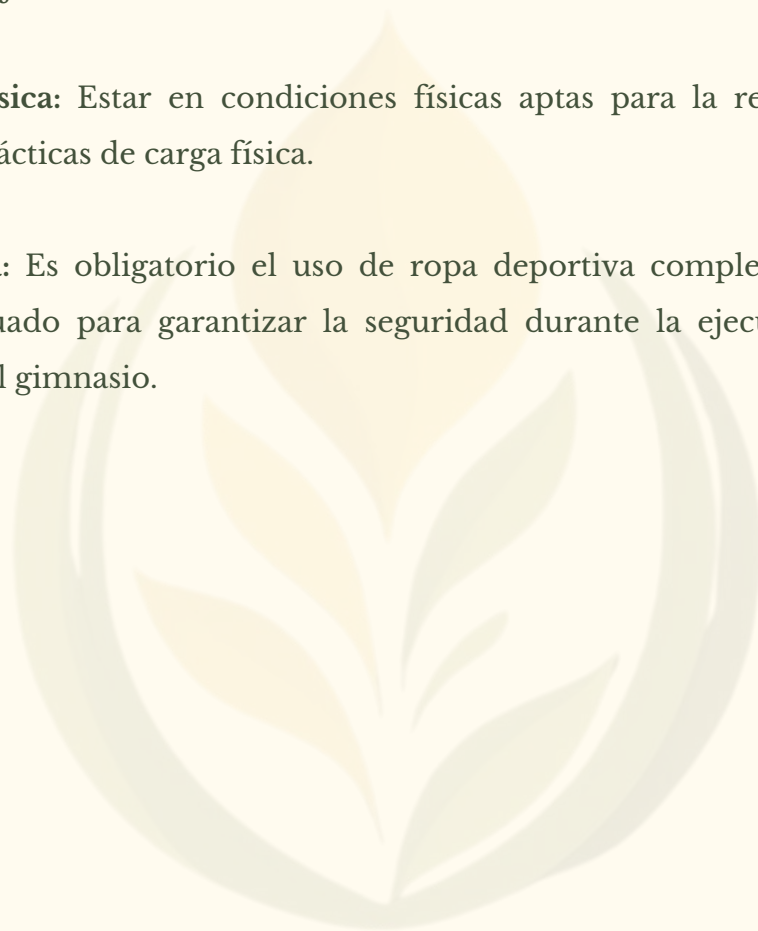
Dirección y Coordinación General
Lcda. Deisy Jiménez, Directora Ejecutiva. CEO /Fundadora.
Dirección Tecnológica y Operativa MSc. Manuel Mujica, CTO.

Diseño y Desarrollo Curricular: Academia Educativa D.I.O.S.

8 Horas Académicas

Perfil del Participante / Requisitos

- **Formación:** Preferiblemente estudiantes o profesionales del área del deporte, educación física, fisioterapia o entrenamiento personal.
- **Conocimientos Básicos:** Nociones fundamentales de anatomía humana y fisiología del ejercicio.
- **Condición Física:** Estar en condiciones físicas aptas para la realización de actividades prácticas de carga física.
- **Indumentaria:** Es obligatorio el uso de ropa deportiva completa y calzado cerrado adecuado para garantizar la seguridad durante la ejecución de los ejercicios en el gimnasio.



Objetivo

- Proporcionar las herramientas científicas y prácticas necesarias para la planificación y ejecución de programas de hipertrofia muscular con base en la evidencia, optimizando el rendimiento, la biomecánica y la seguridad del atleta en sus sesiones de entrenamiento.



Competencias a Desarrollar

- **Programación Científica:** Capacidad para diseñar rutinas de entrenamiento basadas en hipertrofia científica.
- **Control de Ejecución:** Dominio técnico del fallo muscular seguro para prevenir lesiones y maximizar el rendimiento.
- **Selección Estratégica:** Optimización de ejercicios según el perfil biomecánico y energético del deportista



Estructura del Contenido

- **I - Mecanismos de la Hipertrofia: Tensión mecánica y estrés metabólico.**
 - Estudio profundo de la tensión mecánica y el estrés metabólico como catalizadores esenciales para el crecimiento del tejido muscular.
 - **2 Horas**
- **II - Biomecánica Aplicada.**
 - Análisis de la estructura del movimiento para la selección estratégica de ejercicios, maximizando el estímulo en los grupos musculares objetivos.
 - 2 Horas
- **- Variables del Entrenamiento**
 - Gestión integral del volumen, intensidad y frecuencia, integrando el cálculo del perfil energético para una prescripción personalizada.
 - 2 Horas.
- **IV - Práctica en Gimnasio**
 - Aplicación supervisada de técnicas de control del fallo muscular, garantizando una ejecución impecable, segura y efectiva.
 - 2 Horas

Metodología de Trabajo

- **Enfoque Teórico-Práctico:** El taller emplea una metodología activa donde el estudiante aplica los conceptos científicos en el entorno real (gimnasio), asegurando la asimilación del aprendizaje a través de la experiencia directa.
- **Integración de la Naturaleza del Ser:** Cada sesión incorpora principios de coherencia y propósito para potenciar la gestión del liderazgo y el rendimiento del atleta más allá del aspecto físico.

Sistema de Evaluación y Ponderación

Para la certificación del taller, se evaluará el desempeño del participante bajo los siguientes criterios:

- **Desempeño Práctico (60%):** Ejecución técnica impecable y segura de los ejercicios seleccionados durante el bloque de práctica.
- **Aplicación Teórica (40%):** Capacidad para estructurar correctamente las variables de entrenamiento (volumen, intensidad y perfil energético) mediante la resolución de un caso práctico.

Criterios de Evaluación por Desempeño

Precisión Técnica: La planificación y los cálculos del perfil energético deben reflejar un dominio exacto de la metodología.

Dominio Biomecánico: Capacidad fluida para corregir ejecuciones y adaptar ejercicios al perfil del atleta.

Orden Organizacional: Calidad y claridad en la presentación de la planificación de cargas y reportes de progreso.

Compromiso Institucional: Cumplimiento de los tiempos de entrega y participación activa en los procesos de inducción.

Referencias Bibliográficas

- García Manso, J. M., et al. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos.
- López Chicharro, J. & Fernández, A. (2006). Fisiología del Ejercicio. Editorial Médica Panamericana.
- Academia Educativa D.I.O.S. (2026). Manual Metodológico: Entrenamiento y Naturaleza Divina del Ser.



Academia Educativa

Desarrollo Integral Organizacional del Ser C.Z.D.

D.I.O.S.

J - 508271254