



Academia Educativa
Desarrollo Integral Organizacional del Ser C.Z.D.

D.I.O.S.

Taller **Planificación Deportiva**

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.

16 Horas Académicas

Perfil del Participante / Requisitos

- **Formación:** Profesionales o estudiantes del área del deporte, fisioterapia o entrenamiento.
- **Conocimientos:** Fundamentos básicos de fisiología deportiva.
- **Indumentaria:** Ropa deportiva y calzado adecuado para las sesiones prácticas en el gimnasio



Objetivo

- Capacitar a entrenadores y profesionales del deporte en la estructuración de planes estratégicos de alto rendimiento, integrando la periodización científica con la optimización de cargas para garantizar el éxito competitivo de manera sostenible



Competencias a Desarrollar

- **Dominio de la Periodización:** Capacidad para estructurar con precisión Macro ciclos y Mesociclos.
- **Gestión de Cargas:** Habilidad para analizar el impacto fisiológico de las cargas de trabajo sobre el atleta.
- **Diseño Estratégico:** Destreza en la creación de sesiones eficientes y planes anuales estratégicos.



Estructura del Contenido

- **I -Fundamentos de Periodización**

- Estructuración técnica de Macrociclos y Mesociclos para el éxito deportivo.

- **4 Horas**

- **II - Sistemas y Cargas**

- Análisis profundo del impacto de las cargas de trabajo sobre la fisiología del atleta.

- **4 Horas**

- **- Metodología del Diseño**

- Creación técnica de sesiones de entrenamiento eficientes bajo parámetros de alto rendimiento.

- **4 Horas.**

- **IV -Práctica Profesional**

- Elaboración guiada y personalizada de un plan de entrenamiento anual estratégico

- **4 Horas**

Metodología y Sistema de Evaluación

Enfoque Teórico-Práctico

El taller se fundamenta en la transferencia inmediata de conocimientos, donde cada principio científico se traslada a la realidad operativa del gimnasio.

Esta metodología asegura que el participante no solo comprenda la teoría, sino que desarrolle la capacidad técnica para implementar planes de entrenamiento precisos y efectivos desde el primer día

Criterios de Evaluación

- **Precisión Técnica (60%):** Capacidad para realizar el cálculo matemático y fisiológico de las cargas de trabajo (volumen e intensidad), asegurando la coherencia en la estructura de los macrociclos y mesociclos conforme a los objetivos de rendimiento.
- **Dominio Estratégico y Programación (40%):** Calidad en el diseño y coherencia en la secuenciación de los bloques de entrenamiento anual, demostrando solvencia en la aplicación de los principios de periodización para la optimización de los resultados competitivos.

Referencias Bibliográficas

- García Manso, J. M., Navarro, M., & Ruiz Caballero, J. A. (1996). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gymnos.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). Periodización: Teoría y Metodología del Entrenamiento. Editorial Human Kinetics.
- Platonov, V. N. (2001). Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico. Editorial Paidotribo.



Academia Educativa

Desarrollo Integral Organizacional del Ser C.Z.D.

D.I.O.S.

J - 508271254