

IDDEAC

# Programa de Superación Profesional

# 2009

*Especialistas Deportivos*

**Instituto de Desarrollo Deportivo para Especialistas de Alta Competencia**



**Confederación Deportiva Mexicana, A.C.**

## ■ **Contenido**

<i>Presentación</i>	<b>3</b>
<i>Curso / Taller de Antidopaje</i>	<b>4</b>
<i>Diplomado en Entrenamiento de Alta Competencia</i>	<b>6</b>
<i>Curso de Preparación Física</i>	<b>9</b>
<i>Curso / Taller de vinculación entre los métodos de entrenamiento, la frecuencia cardíaca y las diferentes tendencias de preparación atlética en un plan de entrenamiento. (Entrenar con pulsómetro)</i>	<b>11</b>
<i>Curso de Nutrición</i>	<b>13</b>
<i>Cronograma de Actividades</i>	<b>14</b>

## ■ ***Presentación***

Un mundo globalizado, cambiante y con mayor competencia es el entorno que los **especialistas deportivos** de hoy enfrentan, y se vuelve imperativo adquirir conocimientos y habilidades para incrementar el desempeño y responder con éxito a los retos que exige el deporte actual.

Concientes de ello, la **Confederación Deportiva Mexicana**, a través del **Instituto de Desarrollo Deportivo para Especialistas de Alta Competencia (IDDEAC)**, con el objeto de formar, actualizar y desarrollar especialistas deportivos, presenta el **Programa de Superación Profesional 2009 (PSP)**, con base en su estrategia de crecimiento de actualización académico – técnica cuya oferta de cursos y diplomados se basa en el desarrollo de:

- ***Habilidades directivas y,***
- ***Habilidades específicas deportivas***

- ***Habilidades específicas deportivas***

### **Curso / Taller de Antidopaje**

Hoy en día el dopaje aparece como el mayor enemigo del deporte. Va en contra del espíritu del juego, la competencia justa, acaba con la confianza del público y pone en peligro la salud y el bienestar de los atletas.

Es por ello que el **Instituto de Desarrollo Deportivo para Especialistas de Alta Competencia (IDDEAC)**, conciente del compromiso con los atletas y el Deporte Federado de México, ofrece este **Curso/Taller de Antidopaje de 16 horas**, con el propósito de combatir el dopaje en nuestro deporte.

Dirigido a todas las Federaciones Deportivas Nacionales, Institutos del Deporte, Médicos del Deporte, Licenciados en Entrenamiento Deportivo, en Educación Física, Preparadores Físicos, Atletas y Deportistas.

- ***Habilidades específicas deportivas***

## **Curso / Taller de Antidopaje**

### **Objetivo general**

Proporcionar al participante los conocimientos necesarios y los procedimientos para la realización de las pruebas y el control del dopaje a nivel internacional.

Fechas:

***16 y 17 febrero***

- ***Habilidades específicas deportivas***

### **Diplomado en Entrenamiento de Alta Competencia Deportiva**

El **Entrenamiento Deportivo** y los aspectos relacionados con la **Teoría y Metodología**, así como las **Ciencias Aplicadas** se han consolidado como la base del desarrollo deportivo hoy día.

De esta manera el **Instituto de Desarrollo Deportivo para Especialistas de Alta Competencia (IDDEAC)**, presenta el **Diplomado en Entrenamiento de Alta Competencia Deportiva**, el cual consta de tres módulos, cada uno de ellos con una duración de **70** horas, para un total de **210** horas del programa modular del diplomado.

Dirigido a Licenciados en Entrenamiento Deportivo, en Educación Física, Entrenadores Deportivos y Profesores de Educación Física.

- ***Habilidades específicas deportivas***

**Diplomado en Entrenamiento de Alta Competencia Deportiva**

**Objetivo general**

Proporcionar al participante los conocimientos, habilidades y aptitudes necesarias en la conducción del entrenamiento deportivo actual, con el fin de garantizar mejores resultados en atletas de alto rendimiento deportivo.

**Duración del diplomado:** 10 días por cada módulo.

Fechas:

***De Marzo a Octubre***

## ▪ Ficha Técnica

### DIPLOMADO EN ENTRENAMIENTO DE ALTA COMPETENCIA DEPORTIVA

El diplomado consta de tres módulos, cada uno de ellos tiene cuatro ejes temáticos y la duración del mismo es de 70 horas, para el segundo y tercer módulo será el mismo número de horas, para un total de 210 horas del programa modular del diplomado en **Entrenamiento de Alta Competencia Deportiva**.

El desarrollo del diplomado será interdisciplinario, ya que los módulos estarán interrelacionados y orientados al mismo objetivo de aprendizaje y aplicación inmediata en la práctica.

El trabajo a desarrollar en los tres módulos abordará las áreas específicas de las diferentes ciencias aplicadas al deporte y relacionadas en forma multidisciplinaria, lo cual nos permitirá cumplir con el propósito del **Instituto de Desarrollo Deportivo para Especialistas de Alta Competencia (IDDEAC)**.

#### OBJETIVO GENERAL

Proporcionar al especialista y entrenador los conocimientos, habilidades y aptitudes necesarias en la conducción del entrenamiento deportivo actuales, con el fin de garantizar mejores resultados en atletas de alto rendimiento deportivo.

#### PUBLICO OBJETIVO

Especialistas y Entrenadores Deportivos del más alto nivel que trabajen con: talentos deportivos, reserva olímpica y los que se desempeñan con atletas a nivel estatal, nacional, mundial y olímpico.

diplomado en

### entrenamiento de alta competencia deportiva

Por cada módulo del diplomado cursado, el entrenador recibirá una constancia, y el entrenador que concluya los 3 módulos se le otorgará un diploma que avalará la conclusión de estudios del Diplomado en Entrenamiento de Alta Competencia Deportiva, con puntuación otorgada por la **Comisión Nacional Mixta de Escalafón. ( SEP-SNTE)**

El aspirante deberá ser Especialista Deportivo y comprobar su experiencia dentro de la práctica deportiva sobre la especialidad a la cual desee ingresar:

- Resumen curricular (máximo 2 cuartillas).
- Una fotografía tamaño infantil.
- Copia de identificación oficial con foto. (IFE, licencia, pasaporte, cartilla, etc.)
- Copia de título profesional o carta que acredite experiencia profesional.
- Presentar certificado médico.

Por cada módulo del Diplomado **\$3,500.00**

Hospedaje y alimentación **\$3,500.00**

**El pago deberá realizarlo en la caja de la Confederación Deportiva Mexicana, A.C., o a través de depósito bancario con los siguientes datos:**

**Banco: Scotiabank Inverlat, S.A.**

**Nombre: Confederación Deportiva Mexicana, A.C.**

**Número de Cuenta: 00101062344 / Sucursal: 042**

**Cta. Clabe: 044180001010623446**

**Plaza: México, D. F.**

**Las inscripciones comienzan 10 días antes de cada diplomado.**

**30 días (10 día por cada módulo)**

- ***Habilidades específicas deportivas***

### **Curso de Preparación Física**

Con el fin de incrementar la calidad y la técnica en el desempeño de nuestros especialistas deportivos y responder con éxito a los retos que exige el deporte actual, el **Instituto de Desarrollo Deportivo para Especialistas de Alta Competencia (IDDEAC)**, ofrece el **Curso de Preparación Física**, este curso consta de dos niveles, con una duración de **50 horas** (*25 horas por cada nivel*).

Dirigido a Licenciados en Entrenamiento Deportivo, en Educación Física, Entrenadores Deportivos, Deportistas, Atletas, Médicos del Deporte y Profesores de Educación Física, (de cualquier nivel de preparación).

## ■ ***Habilidades específicas deportivas***

### **Curso de Preparación Física**

#### **Objetivo general**

Comprender los fundamentos más actualizados teórico-prácticos del ejercicio físico.

#### **Objetivos específicos**

- Analizar el ejercicio físico en función de las características mecánicas, musculares y funcionales.
- Delimitar conceptualmente las capacidades físicas básicas y específicas.
- Conocer y utilizar adecuadamente los medios y métodos elementales para desarrollar las capacidades físicas básicas y específicas en el proceso del entrenamiento deportivo.

Fechas:

***Nivel 1 – 25 al 29 de mayo (25 hrs.)***

***Nivel 2 – 19 al 23 octubre (25 hrs.)***

- ***Habilidades específicas deportivas***

**Curso / Taller de Vinculación entre los métodos de entrenamiento, la frecuencia cardíaca y las diferentes tendencias de preparación atlética en un plan de entrenamiento. (Entrenar con pulsómetro)**

**El Instituto de Desarrollo Deportivo para Especialistas de Alta Competencia (IDDEAC), ofrece el Curso / Taller de Vinculación entre los métodos de entrenamiento, la frecuencia cardíaca y las diferentes tendencias de preparación atlética en un plan de entrenamiento, (Entrenar con pulsómetro).** Con el fin de incrementar el desempeño de nuestros entrenadores deportivos y responder con éxito a los retos que exige el deporte actual.

Dirigido a Licenciados en Entrenamiento Deportivo, en Educación Física, Entrenadores Deportivos, Deportistas, Atletas, Médicos del Deporte y Profesores de Educación Física, (de cualquier nivel de preparación).

Duración: **25 horas**

## ■ ***Habilidades específicas deportivas***

**Curso / Taller de Vinculación entre los métodos de entrenamiento, la frecuencia cardiaca y las diferentes tendencias de preparación atlética en un plan de entrenamiento. (Entrenar con pulsómetro)**

### **Objetivo General**

Caracterizar la frecuencia cardiaca como indicador biológico de control en el proceso del entrenamiento deportivo.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar la frecuencia cardiaca como un método clínico no invasivo accesible en el proceso del entrenamiento deportivo.
- Aplicar diferentes pruebas de control en campo para determinar las zonas energéticas en el deporte.
- Configurar un vínculo real entre los métodos de entrenamiento deportivo, la frecuencia cardiaca y las diferentes tendencias de preparación atlética en un plan de entrenamiento.

Fechas:

***21 al 25 septiembre***

## ■ ***Habilidades específicas deportivas***

### **Curso de Nutrición**

#### **Objetivo General**

Conocer el proceso biológico en el que el organismo asimila los alimentos y líquidos necesarios para el funcionamiento, crecimiento y mantenimiento de sus funciones vitales.

#### **Objetivos Específicos**

- Conocer los nutrientes que componen los alimentos.
- Comprender un conjunto de fenómenos involuntarios, que suceden tras la ingestión de los alimentos.
- Conocer la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta

Fechas:

***9 al 13 de noviembre***

■ ***Cronograma de Actividades***

<b>PSP/2009</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>J</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>O</b>	<b>N</b>	<b>D</b>
Curso / Taller de Antidopaje												
Diplomado en Entrenamiento de Alta Competencia Deportiva												
Curso de Preparación Física / N1 y N2												
Curso / Taller de Pulsometría												
Curso de Nutrición												