

Curso: Teoría y Metodología del Entrenamiento

Duración sugerida: 12 horas (teórico-práctico).

Modalidad: Presencial o híbrida.

Dirigido a: Preparadores físicos, kinesiólogos, fisioterapeutas, entrenadores, médicos del deporte y otros profesionales vinculados a deportes de resistencia.

Liderado por: cuerpo docente de Primer Umbral.

Valor: \$300.000 CLP.

Cupo mínimo-máximo: 10-12 alumn@s.

Modalidad: Online sincrónico y presencial (taller).

Descripción del curso:

Este curso ofrece un panorama aplicado de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, enfatizando la integración entre parámetros fisiológicos (umbrales ventilatorios, VO₂máx, HRV, lactato), principios de carga y metodologías prácticas de planificación. El formato asincrónico permite que los estudiantes trabajen con contenidos audiovisuales y materiales de lectura en línea, mientras que la clase presencial se centra en la aplicación práctica y discusión de casos reales.

Objetivos de aprendizaje:

- Comprender los principios básicos del entrenamiento deportivo y su aplicación práctica.
- Reconocer y analizar los umbrales ventilatorios (VT1 y VT2) y otros parámetros fisiológicos relevantes.
- Relacionar variables fisiológicas con la prescripción de cargas y métodos de entrenamiento.
- Aplicar conocimientos adquiridos en la resolución de casos prácticos en deportes de resistencia y equipo.

CONTENIDOS

Clase 1 (Online – 90 min)

Tema: Fundamentos y principios del entrenamiento.

Contenidos: Principios básicos (individualización, sobrecarga, reversibilidad, especificidad).

Carga interna vs. carga externa. Introducción a parámetros de control (HR, VO₂, lactato, HRV).

Actividad asincrónica: Foro en línea con preguntas de aplicación sobre principios en un caso práctico de resistencia.

Clase 2 (Online – 90 min)

Tema: Parámetros fisiológicos aplicados.

Contenidos: VO₂máx, VAM y tiempo límite (Tlim). Lactato y umbrales ventilatorios (VT1 y VT2). HRV y control autonómico del entrenamiento.

Actividad asincrónica: Resolución de una guía de cálculo de zonas de entrenamiento a partir de un caso real.

Clase 3 (Online – 90 min)

Tema: Metodologías de entrenamiento.

Contenidos: Métodos continuos y fraccionados. HIIT y polarización de la carga. Relación entre metodologías y objetivos fisiológicos.

Actividad asincrónica: Diseño de una microestructura semanal según VT1 y VT2 en un deporte de resistencia.

Clase 4 (Presencial – 90 min)

Tema: Integración y aplicación práctica.

Contenidos: Taller de diseño de un plan de entrenamiento basado en umbrales ventilatorios.

Presentación y discusión grupal de proyectos. Retroalimentación y cierre.

Evaluación

- Guía aplicada (Clase 2): 25%
- Diseño microestructura (Clase 3): 25%
- Proyecto final (Clase 4 – plan de entrenamiento): 40%
- Participación en foros asincrónicos: 10%

Bibliografía Base

- García Manso, J. M. (2012). Métodos de entrenamiento y control de la carga.
- Janssen, P. (2001). Lactate threshold training.
- Billat, V. (2001). Physiology and methodology of training.
- Nieto-Jiménez, C. (2022–2025). Estudios aplicados en triatlón, trail running y ergoespirometría.