

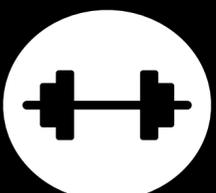


CURSO ONLINE

ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO Y CONDICIÓN FÍSICA PARA LA ESCALADA DEPORTIVA

ORGANIZAN:

**CENTRO INTEGRAL DE RENDIMIENTO DEPORTIVO Y LA
FEDERACIÓN MEXICANA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA A.C.**



DURACIÓN TOTAL

30

HORAS



65% en línea

10 sesiones de 2 horas vía Zoom.

30% actividades

Lecturas y actividades prácticas.

5% asesoría

Acompañamiento individual y resolución de dudas.

2 meses de duración

Martes y viernes de junio y julio de 2023 de 11:00 - 13:00 horas.

Acceso a grabaciones

Si tienes dificultades con el horario de transmisión de clases podrás acceder a través de nuestra plataforma a las grabaciones de las diferentes sesiones online.

También tendrás oportunidad de repasar estos contenidos y tener acceso a ellos por 3 meses.



Dirigido a:

Entrenadores, escaladores, montañistas, instructores de escalada, estudiantes universitarios del área de las ciencias de la salud y actividad física, así como al público interesado en iniciarse en el estudio de las ciencias aplicadas al deporte.

Objetivo:

Estudiar, analizar y aplicar pruebas de valoración del rendimiento deportivo para escaladores y proporcionar metodologías de entrenamiento para el desarrollo de capacidades físicas a través del uso de ciencias aplicadas al deporte.

Perfil de egreso:

Al finalizar este curso el participante recibirá una constancia con aval y podrá aplicar pruebas de valoración del rendimiento físico para escaladores, utilizará metodologías de entrenamiento para el desarrollo de capacidades físicas dentro del contexto de la escalada y podrá aplicar sus conocimientos al entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo.

Avales:



Este curso cuenta con el aval y reconocimiento del Centro Integral de Rendimiento Deportivo y la Federación Mexicana de Deportes de Montaña y Escalada A.C.

CONTENIDOS

O1 Ciencias aplicadas al deporte y evaluación del rendimiento deportivo.

- Deporte y atleta como objeto de estudio.
- Ciencias físicas, ciencias biológicas y ciencias sociales y humanidades aplicadas al deporte.
- Antecedentes de la evaluación del rendimiento deportivo.
- Valoración y monitorización de la condición física para la escalada deportiva.
- Laboratorio de ciencias aplicadas a la escalada deportiva.

O3 Laboratorio de flexibilidad y coordinación aplicada a la escalada deportiva.

- Perspectiva bioquímica, fisiología y biomecánica de la flexibilidad.
- Factores determinantes en el desarrollo de la flexibilidad y sus respectivas adaptaciones.
- Evaluación y análisis de la flexibilidad del escalador.
- Dosificación de la flexibilidad en la escalada deportiva.
- Neurofisiología de la coordinación.
- Desarrollo de la coordinación gruesa en escaladores.
- Dosificación de la coordinación en la escalada deportiva.

O2 Laboratorio de fuerza y variables determinantes del rendimiento deportivo.

- Parámetros generales de la salud clínica del atleta.
- Análisis de la composición corporal.
- Perspectiva bioquímica, fisiología y biomecánica de la fuerza.
- Evaluación y análisis de la fuerza del escalador.
- Dosificación de la fuerza, resistencia y potencia en la escalada deportiva.

O4 Optimización del rendimiento deportivo y desarrollo de escaladores de elite.

- Optimización morfológica.
- Optimización del rendimiento deportivo.
- Selección y desarrollo de talentos deportivos.
- Psicología deportiva y psiquiatría deportiva.
- Componentes del entrenamiento psicológico para escaladores.
- Desarrollo de escaladores de elite.



Distribución del curso:

Las sesiones online de este curso se llevarán a cabo los días martes y viernes del mes de junio y julio de 2023 en un horario de 11:00 a 13:00 (2 horas por clase).

Las fechas correspondientes a las sesiones serán los días 2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27 y 30 de junio y 4 de julio.



Requisitos:

Para poder tomar esta capacitación cada participante requiere:

- Haber realizado el proceso de inscripción.
- Computadora o tablet con cuenta de Zoom y correo electrónico de Gmail.
- Conexión estable a internet.
- Haber cursado al menos hasta 3er año de preparatoria/bachiller o su equivalente.
- No es necesaria experiencia o conocimientos previos en anatomía o entrenamiento deportivo.

Inscripción:

Cada participante residente de la república mexicana deberá realizar un pago de inscripción de \$2500.00 (dos mil quinientos pesos mexicanos) \$150 USD para residentes en el extranjero.

Precio preferencial:

Afiliados con credencial vigente de la Federación Mexicana de Deportes de Montaña y Escalada tienen acceso a un **precio preferencial de \$1500.00** (mil quinientos pesos mexicanos).

PRECIO PREFERENCIAL

Puedes acceder al precio preferencial solicitando tu credencial a la Federación Mexicana de Deportes de Montaña y Escalada en el siguiente link:

www.fmdmye.org/credencial/

Hay una gran variedad de beneficios y descuentos en distintos eventos organizados por la Federación Mexicana de Deportes de Montaña y Escalada.

IMPORTANTE

Dentro de los beneficios de la afiliación a la Federación Mexicana de Deportes de Montaña y Escalada está la **conservación del precio preferencial** para nuestro siguiente curso:

- Periodización, programación y dosificación del entrenamiento para la Escalada Deportiva.



CURSO ONLINE

PERIODIZACIÓN, PROGRAMACIÓN Y DOSIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PARA LA ESCALADA DEPORTIVA

ORGANIZAN:
CENTRO INTEGRAL DE RENDIMIENTO DEPORTIVO Y LA
FEDERACIÓN MEXICANA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA A.C.



Icons representing: weights, an hourglass, a calendar, a person running, and a line graph.

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN JUEVES

1

DE JUNIO

A LAS 23:59 HORAS

TE INVITAMOS A FORMAR PARTE DE LOS NUEVOS

ESPECIALISTAS EN CIENCIAS APLICADAS

A LA ESCALADA DEPORTIVA



**Centro Integral de
Rendimiento Deportivo**

