



## ***Bases del entrenamiento, prevención de lesiones deportivas e hidratación durante el ejercicio.***

### ***La importancia del trabajo interdisciplinario.***

#### **Duración**

5 Horas.

#### **Días y horarios**

Sábado 14 de septiembre de 2019.  
De 8:30 a 13:30 Hs.

#### **Localización**

Av. Montes de Oca 745, C.A.B.A.

#### **Aranceles**

Actividad Gratuita.

#### **Dirigido a**

Estudiantes y egresados de las siguientes carreras:

- Lic. en Educación Física y deportes.
- Profesorado Universitario en Educación Física y deportes.
- Profesorado en Educación Física.
- Medicina.
- Lic. en Kinesiología y Fisiatría.
- Lic. en Nutrición.

#### **Contenido**

- Conceptos básicos de entrenamiento.
- Desarrollo de entrenamiento en el fútbol.
- Metodologías de entrenamiento.
- Evaluaciones.
- Concepto de lesión deportiva.
- Tipo de lesiones musculares, articulares, traumáticas, por sobreuso, heridas.

---

#### **Para informes e Inscripción:**

Sede Buenos Aires  
Localización Centro  
Av. San Juan 951 - C.A.B.A.  
Tel.: (+54) 11 4300-2147 (y rotativas) de L-V de 09 a 18 Hs.  
E-mail: [uai.extension@uai.edu.ar](mailto:uai.extension@uai.edu.ar)  
Vicerrectoría de Extensión Universitaria

Sede Regional Rosario  
Sede Administrativa  
Av. Pellegrini 1816, Rosario - Pcia. de Santa Fé  
Tel.: (+54) 0341 440-8010 (y rotativas)/447-7220/21 de L-V de 09 a 19 Hs.  
E-mail: [uai.extensionrosario@vaneduc.edu.ar](mailto:uai.extensionrosario@vaneduc.edu.ar)



- Fisiología del balance hídrico.
- Consecuencias de la deshidratación en deporte.
- Métodos para evaluar grado de hidratación.
- Pautas de hidratación.
- Desarrollo de trabajo en el equipo interdisciplinario.
- Proyecto integral a largo plazo en el fútbol formativo de UAI Urquiza.

### Objetivo

- Entender e interpretar conceptos básicos de entrenamiento.
- Reconocer cual es el tipo de carga adecuado según el ciclo madurativo del individuo.
- Entender que el desarrollo de las capacidades coordinativas se da en una fase sensible diferente que las condicionales pero que sin ellas será imposible lograr una economía de esfuerzo.
- Asimilar, acomodar y adaptar los conceptos y fundamentos teóricos que le brinden al alumno un sustento sólido, el cual le permita planificar cargas de trabajo correctas.
- Reconocer y describir el entrenamiento en el fútbol formativo.
- Describir y reconocer metodologías de entrenamiento y evaluaciones.
- Incorporar conceptos relevantes en relación a la prevención de lesiones deportivas
- Reconocer la influencia del estado de hidratación en el rendimiento deportivo
- Poner en práctica testeos de hidratación
- Indicar en forma adecuada pautas de hidratación.
- Entender la importancia del trabajo interdisciplinario en la optimización y enriquecimiento de la tarea desarrollada.

### Breve descripción de las actividades a realizar

- Exposición oral de los contenidos de cada área.
- Mesa redonda con preguntas.

### A cargo de

- Pablo Martin Patak.
- Jorge Fabián Regiretti.
- Oriana Magali Napoli.

### Contacto

[uai.extension@uai.edu.ar](mailto:uai.extension@uai.edu.ar)

#### Para informes e Inscripción:

Sede Buenos Aires  
Localización Centro  
Av. San Juan 951 - C.A.B.A.  
Tel.: (+54) 11 4300-2147 (y rotativas) de L-V de 09 a 18 Hs.  
E-mail: [uai.extension@uai.edu.ar](mailto:uai.extension@uai.edu.ar)  
Vicerrectoría de Extensión Universitaria

Sede Regional Rosario  
Sede Administrativa  
Av. Pellegrini 1816, Rosario - Pcia. de Santa Fé  
Tel.: (+54) 0341 440-8010 (y rotativas)/447-7220/21 de L-V de 09 a 19 Hs.  
E-mail: [uai.extensionrosario@vaneduc.edu.ar](mailto:uai.extensionrosario@vaneduc.edu.ar)