

Modalidad Virtual
Asincrónico



Diplomatura universitaria en:

Deportes de combate



+54 9 11 2660 3030 / +54 9 11 5594 9903

Duración: 100 horas.

Días y horarios:

Del 12 de agosto al 14 de diciembre de 2024.

Vitual Asincrónico + 2 clases sincrónicas + 1 encuentro presencial.

(Ver cronograma de encuentros)

Modalidad y localización:

Vitual Asincrónico + 2 clases sincrónicas + 1 encuentro presencial.

Aranceles:

Externos:

Matrícula: \$15.000.-

Contado: \$248.600.- o 5 cuotas de \$59.200.-

Comunidad UAI:

Matrícula: \$15.000.-

Contado: \$174.000.- o 5 cuotas de 41.400.-

Reglamento interno

Artículo 35: Modificación de los aranceles: La Universidad se reserva el derecho de modificar los aranceles de acuerdo a los incrementos que se produzcan en su estructura de costos y/o nuevos impuestos o contribuciones que pudieran afectar a la actividad con los límites que, en su caso, pudieran fijar las autoridades nacionales. Los aranceles especiales y gastos administrativos que fueran expresados en el presente Reglamento en valores constantes en pesos, sufrirán idéntico ajuste al que se determine para los aranceles de las carreras respectivas.

Dirigido a:

Entrenadores, practicantes, competidores de las distintas disciplinas de combate, profesores de educación física, licenciados en entrenamiento deportivo, instructores, nutricionistas, kinésilogos y técnicos deportivos.

Objetivos:

- Establecer una caracterización propia de los deportes de combate, su historia y evolución.
- Conocer los nuevos aportes de la ciencia del deporte a las distintas actividades de combate.
- Aprender una metodología para la enseñanza de los componentes técnico-tácticos, a través de una didáctica pertinente para los deportes de combate.
- Determinar un enfoque adecuado para el desarrollo de las capacidades biomotoras.
- Mejorar el abordaje de la preparación de los atletas en edades infanto-juveniles.
- Conocer los principios nutricionales que inciden sobre el rendimiento de los atletas de combate.

- Determinar las características psicológicas que inciden sobre el rendimiento de los atletas de combate.
- Obtener las estrategias para detectar una conmoción cerebral y manejarla adecuadamente, así como también para el caso de las lesiones más frecuentes en atletas de combate.

Enfoque general:

En este curso de extensión universitaria se abordarán los principios relacionados con la preparación metodológica, física, psíquica, nutricional y la prevención de lesiones en deportes de combate, ligados a los últimos aportes de la investigación científica y junto a docentes con amplia experiencia en sus materias. El objetivo general de esta capacitación es proporcionar a los estudiantes una formación integral y especializada en el campo de los deportes de combate, ampliando sus conocimientos sobre los temas abordados y promoviendo la profesionalización del trabajo en estas actividades.

Contenidos:

Introducción a los Deportes de Combate.

Historia y evolución. Tipos y características. Reglamentación y normativas.

Aportes de la Investigación Científica.

Importancia de la investigación en el ámbito de los Deportes de Combate. Manejo de bases de datos científicas. Análisis de la calidad de los estudios.

Anatomía y Biomecánica aplicada.

Anatomía del cuerpo humano. Principios de la biomecánica.

Metodología de la Enseñanza.

Métodos y técnicas de enseñanza. Progresiones didácticas. Evaluación del aprendizaje.

Principios nutricionales.

Fundamentos de la nutrición deportiva. Planificación nutricional específica.

Principios del entrenamiento de la fuerza.

Principios y métodos del entrenamiento de la Fuerza.

Medios para el entrenamiento de la fuerza.

Ejercicios básicos de fuerza. Variantes de ejercicios. Aplicación de los derivados del Levantamiento Olímpico de Pesas. Trabajos pliométricos.

Preparación del core/zona media.

Importancia del core en el rendimiento. Ejercicios específicos para fortalecer el core.

Psicología Deportiva.

Técnicas de visualización y preparación mental. Estrategias para el manejo del estrés y la ansiedad. Importancia del enfoque y la concentración durante el combate.

Entrenamiento en edades infanto-juveniles.

Características del entrenamiento en niños/as. Metodologías específicas para cada etapa de desarrollo

Entrenamiento de la Resistencia.

Sistemas energéticos y su importancia. Métodos de entrenamiento de la Resistencia. Programación de sesiones de entrenamiento de resistencia.

Entrenamiento de la Velocidad y Agilidad.

Principios del entrenamiento de la Velocidad y Agilidad. Ejercicios para mejorarla. Ingresación del entrenamiento de la velocidad en el plan global.

Entrenamiento de la Flexibilidad.

Importancia de la Flexibilidad. Métodos de entrenamiento de la Flexibilidad. Aplicaciones prácticas en distintos contextos.

Evaluación del rendimiento físico.

Métodos de evaluación del rendimiento físico. Análisis de datos y ajuste de programas de entrenamiento en base a los resultados de los tests. Uso de tecnología en la evaluación del rendimiento.

Prevención y tratamiento de lesiones.

Lesiones comunes en Deportes de Combate. Tratamiento y protocolos de recuperación. Detección y manejo de una conmoción cerebral.

Cortes de peso y suplementación.

Estrategias para el corte peso. Recuperación del atleta post pesaje. Distintos tipos de suplementos y criterios de dosificación.

Periodización del entrenamiento.

Principios de la periodización. Modelos de periodización. Armado de clases y programas de entrenamiento.

Seminarios-talleres presenciales.

Levantamiento Olímpico de Pesas. Boxeo. Judo. Lucha. Taekwondo.

Calendario de encuentros:

Las clases de 2 Hs. de duración cada una serán pre-grabadas y se abrirán semanalmente los días lunes a las 12:00 Hs.

Las fechas son: 12-ago, 19-ago, 26-ago, 2-sep, 9-sep, 16-sep, 23-sep, 30-sep, 7-oct, 14-oct, 21-oct, 28-oct, 4-nov, 11-nov, 18-nov, 25-nov, 2-dic.

Los encuentros **sincrónicos virtuales** serán en el horario de 10:00 a 12:00 Hs. en las siguientes fechas: Sábado 21 de septiembre y 2 de noviembre.

El **encuentro presencial** será en la siguiente fecha/hora:

sábado 14 de diciembre – 9:00 a 17:00 Hs en el Colegio Esteban Echeverría.

Modalidad de la cursada:

Asincrónica virtual (17 clases). Se abrirá acceso a un aula (UAI Ultra), en donde contarán con material bibliográfico de soporte, clases pre-grabadas, foro de consultas e interacción con los compañeros/as y un examen de autoevaluación tipo multiple choice. · Sincrónico virtual (2 encuentros). Los alumnos podrán conectarse a una reunión virtual sincrónica, en donde podrán dialogar con los docentes sobre los contenidos de las cursada. · Encuentro presencial no obligatorio (1 encuentro). Previo a la finalización del diplomado, habrá un encuentro presencial en sede en CABA que tendrá una duración de 8 horas.

Evaluación:

Al finalizar la cursada, los alumnos deberán presentar un informe de observaciones y prácticas de tres clases cada una, realizadas sobre un deporte de combate a elección, exponiendo los contenidos trabajados y siguiendo aspectos formales solicitados. Posteriormente, deberán realizar una labor crítica sobre las observaciones y fundamentar los contenidos de su práctica, haciendo uso de referencias bibliográficas adecuadas que se encuentren alineadas con los conceptos desarrollados durante el transcurso del diplomado. Para la aprobación del diplomado, deberá alcanzarse una nota mayor/igual a 6 puntos en el trabajo final. Se valorarán 3 aspectos para la aprobación del trabajo final del diplomado: 1. Capacidad para observar de forma crítica la labor de compañeros/as entrenadores. 2. Desempeño como entrenador, utilizando los contenidos impartidos durante el transcurso del diplomado y fundamentándose en teoría comprobada en el ámbito de la ciencia del deporte. 3. Habilidad para desarrollar un trabajo final integrador, en el que se cumpla con los requisitos formales propuestos en las consignas.

Director:

Lic. Gabriel Rezzonico. Lic. en Alto Rendimiento Deportivo Ms. Optimización del Rendimiento Deportivo. **Área de especialidad:** Educación, investigación, preparación física.

Doctorando en Actividad Física y Deporte (UNINI – México). Máster en Optimización del Rendimiento Deportivo (UNTEATLÁNTICO – España). Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo (UNLZ – Argentina). Docente de la Universidad Abierta Interamericana – UAI. Director del centro de entrenamiento y capacitación Integral Fitness. Autor de libros e investigaciones sobre Deportes de Combate.

Docentes invitados:

Carlos Facundo Capone. Prof. Nac. de Ed. Física Entrenador Nivel 1 de la UWW (united world wrestling) Entrenamiento, preparación física, lucha.

Pablo Cipolloni. Lic. en Alto Rendimiento Deportivo Educación, entrenamiento, rehabilitación.

Gabriela Dominguez. Lic. en Nutrición Nutrición deportiva, preparación física, deportes de combate.

Walter Dzurovcin. Dr. en Ciencias de la Salud Mg. en Educación para profesionales de la salud Lic. en Nutrición.

Ignacio Fabbriatore. Prof. Nac. de Ed. Física Levantamiento Olímpico de Pesas, preparación física, salud.

Horacio Macchi. Instructor 8vo DAN de la Confederación Argentina de Taekwondo.

Fabrizio Nieva. Lic. en Actividad Física Director Técnico de Boxeo (FAB) Entrenamiento, alto rendimiento, boxeo.

Marcelo Perrone. Lic. en Kinesiología y Fisiatría Especialista en Kinesiología Deportiva Rehabilitación, prevención de lesiones.

Augusto Hernán Tardito. Lic. en Psicología. Ms. En Fisiología del ejercicio Entrenamiento, fisiología del ejercicio.

Eduardo Vieyra. Lic. en Ed. Física Mtr. en Fisiología del Ejercicio Alto Rendimiento Deportivo, fisiología, Jiu Jitsu.

Contacto:

uai.extension@uai.edu.ar



Envianos un mensaje en WhatsApp:



+ 54 9 11 5594 9903

+ 54 9 11 2660 3030