

CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA EN EDADES TEMPRANAS.

UNA VISIÓN INTEGRAL

Curso de **Extensión Universitaria** en

PREPARACION FISICA

en **Edades Tempranas,**
una **visión integral**

Inscripción Abierta | Abril '23 | 5 Meses | 100% Online

+54 9 11 5844-9033 / **Informes e Inscripción**
+54 11 5844 - 9033
incipcion@iuymca.edu.ar

www.iuymca.edu.ar

Logos: XER, YMCA, National Coalition of YMCAs of Argentina, RAFA - PANIA, and social media icons for Facebook (@iuymca), Instagram (@iuymca), and YouTube (iuymca).

TÍTULO PARA OTORGAR:

- PREPARADOR FÍSICO EN EDADES TEMPRANAS

DESTINATARIOS

- Entrenadores
- Profesores
- Estudiantes de Educación Física.
- Licenciados en actividad física y afines
- Técnicos en actividad física y afines

OBJETIVOS

Integrar los contenidos teóricos y prácticos, para la aplicación de estos.

Entender la necesidad de un desarrollo multilateral y a largo plazo en las poblaciones infante juveniles.

Seleccionar ejercicios acordes a una transferencia positiva en el desarrollo infante-juvenil.

Desarrollar habilidades motoras fundamentales y específicas

Diseñar programas de entrenamiento, de acuerdo con las distintas etapas de desarrollo biológico y no necesariamente cronológico.

Desarrollar actividades cognitivo – motoras, para el aprendizaje, percepción y toma de decisiones.

FUNDAMENTOS DEL DESARROLLO DEL CURSO

Este curso está enfocado en capacitar a todos aquellos profesionales que trabajan en la formación multilateral e integral de los niños.

Partiendo de la idea de desarrollo a largo plazo, nos permite ayudar a jóvenes de todas las edades y habilidades, a participar en programas de capacitación basados en evidencia. Creemos firmemente que la ciencia y la práctica pueden, y deben, interactuar sinérgicamente para maximizar la experiencia del ejercicio para todos los jóvenes.

El niño no debe ser visto "como un adulto en miniatura". Esta frase destaca la importancia del crecimiento y desarrollo durante los primeros años. Una comprensión del crecimiento y el desarrollo en relación con el rendimiento humano es esencial para quienes trabajan con atletas jóvenes. Existe una variabilidad individual significativa en los factores que afectan el camino del crecimiento, el desarrollo y la maduración desde la infancia hasta la adolescencia y la edad adulta. Todo esto tiene un impacto en el rendimiento físico y en cuestiones relacionadas con la salud.

Existe una creencia popular que el entrenamiento de fuerza cuando un individuo no se ha desarrollado totalmente, afecta negativamente su crecimiento y estatura final.

Sin embargo, actualmente la comunidad científica indica que no existe evidencia que compruebe que el entrenamiento de fuerza en niños sea contraproducente o inefectivo (Malina 2006; Faigenbaum et al. 2009; Lloyd et al.2014) o que tampoco afecte su estatura y crecimiento (Faigenbaum, Lloyd y Myer 2013).

De hecho algunas investigaciones científicas, desarrolladas en los últimos años han demostrado que el entrenamiento de fuerza sistemático aplicado de forma adecuada y debidamente supervisado, es una herramienta esencial para estimular adaptaciones positivas en el organismo de niños y jóvenes de ambos sexos (American Academy Pediatrics 2001, Faigenbaum, et al. 1996a, Faigenbaum, et al. 1996b).

“La finalidad del curso es brindarles a los profesionales de la actividad física y la salud, herramientas para crear programas de entrenamiento para poblaciones infanto – juveniles. Respetando su madurez biológica”.

DISERTANTE



Lic. Mariano Lanfranco – director XER

UNIDADES CURRICULARES:

MÓDULO 1

Fuerza y velocidad en edades tempranas I

Mitos y falsedades. Desmitificando el entrenamiento de la fuerza en edades tempranas. Efectos del crecimiento y la maduración en el desarrollo de la fuerza muscular durante infancia y la adolescencia.

Factores estructurales y neurales en el entrenamiento de la fuerza. Confusiones en el campo de la programación de la fuerza

Beneficios potenciales del entrenamiento de fuerza en edades tempranas para salud y rendimiento

Beneficios del entrenamiento de la fuerza en la prevención de lesiones para los jóvenes

Eficacia del entrenamiento de la fuerza en jóvenes para el desarrollo de la fuerza muscular, las habilidades motoras y el rendimiento físico.

Edad cronológica vs biológica Diferencias en el sexo

Cuando empezar

Como empezar variables dosis y directrices de la prescripción Componentes y variables para la dosis de entrenamiento volumen, intensidad, frecuencia y densidad

Implementación y selección de ejercicios. Patrones de movimiento y control motor.

Taller de ejercicios con pesos libres, bandas, medicine Ball, trx , fitball. Taller de peso corporal.

Levantamiento olímpico de pesas.

MÓDULO 2

Fuerza y Velocidad en edades tempranas II

La pliometría en edades tempranas. Aplicación práctica Velocidad, agilidad y rapidez Velocidad y etapas sensibles.

Velocidad de reacción, frecuencia gestual

Entrenamiento de la agilidad. Aceleración y desaceleración. Cambios de dirección.

Patrones de movimiento y técnica de carrera.
Planificación de los entrenamientos.
Formas de organización metodológicas óptimas para el desarrollo de la fuerza en edades tempranas.
Estrategias Organizaciones verticales y horizontales
Circuitos y el componente lúdico infaltable. Motivación.
Programas básicos para edades de 7 a 10 años
Programas intermedios de 11 a 14 años
Programas avanzados para 15 a 18 años.

MÓDULO 3

Habilidades fundamentales
Proceso de aprendizaje comprensivo – fallos motores. El lenguaje del movimiento
Desarrollo de la fuerza y habilidades motoras
Desarrollo natural de las habilidades motoras La influencia de la maduración y crecimiento
Habilidades motoras y su entrenamiento
Programación del entrenamiento de habilidades motoras
Selección de ejercicios – volumen e intensidad- frecuencia –recuperación – duración
Aplicación práctica.
Neurociencia y entrenamiento
Posibilidades reales según evidencia científica.
Percepción y representación
Lógica motriz y toma de decisiones
Visión en el deporte – integración visomotora Habilidades visuales Reacción y anticipación
Selección de ejercicios y aplicaciones prácticas

MÓDULO 4

Entrenamiento de la resistencia
Metabolismo y sistemas energéticos en edades tempranas
Desarrollo fisiológico natural de los sistemas energéticos
Entrenamiento de la resistencia – principios generales según Etapas
Fatiga y recuperación.
Sistemas continuos Aproximación mixta. Entrenamiento intervalado. Hiit (sit – rst- intervalos cortos – intervalos largos – game Based hiit – tempo) Entrenamiento en circuito
Diseño de programas. Inicial- formación atlética – Especialización. Entrenamiento concurrente
Flexibilidad y movilidad
Diferencias
Flexibilidad y rendimiento en edades tempranas
Bases neurológicas de la flexibilidad
Métodos y programas de entrenamiento Cuando y como desarrollarla Entrada en calor dinámica y rendimiento
Ejemplos y aplicación práctica

MÓDULO 5

Reducción y prevención de lesiones en edades tempranas
Factores de riesgo Monitoreo y evaluación.
Diseño integral de programas de desarrollo a largo plazo Modelo Itad
(Istvan Balyi)
Factores claves
Etapas del modelo Itad
Aclaración de términos periodización y programación
Control de carga y recuperación para una adaptación óptima
Variables de entrenamiento
Niveles de entrenamiento
Tapering. Como optimizar el rendimiento
Coaching para jóvenes atletas. Estrategias

DURACIÓN Y MODALIDAD

La carga horaria es de 150 hs reloj. En 5 meses de estudio.
Se desarrollarán del siguiente modo: 10 clases en vivo on-line, trabajo de lectura, foros, trabajos prácticos y chats.
Evaluaciones parciales y evaluación final integrada.

BIBLIOGRAFIA

- Avery D. Faigenbaum, EdD Rhodri S. Lloyd, PhD (2019)
Essentials of Youth Fitness. Human Kinetics
- Tudor O. Bompa, PhD Michael Carrera (2015)
Conditioning Young Athletes. Human Kinetics.
- Juan José González Badillo (2019)
Fuerza, velocidad y rendimiento físico deportivo. ESMSL
- Joan Vickers (2007)
Perception, cognition, and decision training. Human Kinetics
- A. Mark Williams and Robin C. Jackson (2019)
Anticipation and Decision Making in Sport. Routledge.
- American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed.). Baltimore, MD: Lippincott, Williams and Wilkins.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of Opportunity. Optimal trainability. Victoria, British Columbia, Canada: National Coaching Institute & Advanced Training and

Performance.

Jeffreys, I. (2007). Warm-up revisited: The ramp method of optimizing warm-ups. *Professional Strength and Conditioning*, 6, 12-18.

Jeffreys, I. (2019). *The Warm-Up*. Champaign, IL; Human Kinetics, 2019 Kallerud, H., & Gleeson, N. (2013).

Faigenbaum, A., & McFarland, J. (2007). Guidelines for implementing a dynamic warm-up for physical education. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 78, 25-28.

Faigenbaum, A., McFarland, J., Kelly, N., Ratamess, N., Kang, J., & Hoffman, J. (2010). Influence of recovery time on warm-up effects in adolescent athletes. *Pediatric Exercise Science*, 22(2), 266-277.

ACSM. (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (9th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

Alhassan, S., Nwaokelemeh, O., Ghazarian, M., Roberts, J., Mendoza, A., & Shitole, S. (2012). Effects of locomotor skill program on minority pre-schoolers' physical activity levels. *Pediatric Exercise Science*, 24(3), 435-449.

Behringer, M., Vom Heede, A., Matthews, M., & Mester, J. (2011). Effects of strength training on motor performance skills in children and adolescents: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 23(2), 186-206.

Faigenbaum, A.D., Bush, J.A., McLoone, R.P., Kreckel, M.C., Farrell, A., Ratamess, N.A., & Kang, J. (2015). Benefits of strength and skill-based training during primary school physical education. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1255-1262. doi:10.1519/JSC.0000000000000812

Faigenbaum, A.D., Farrell, A.C., Fabiano, M., Radler, T.A., Naclerio, F., Ratamess, N.A., ... Myer, G.D. (2013). Effects of detraining on fitness performance in 7-year-old children. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(2), 323-330. doi:10.1519/JSC.0b013e31827e135b

Faigenbaum, A.D., Lloyd, R.S., MacDonald, J., & Myer, G.D. (2016). Citius, Altius, Fortius: Beneficial effects of resistance training for young athletes: Narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 50, 3-7. doi:10.1136/bjsports-2015-094621

Faigenbaum, A.D., Lloyd, R.S., & Myer, G.D. (2013). Youth resistance training: Past practices, new perspectives, and future directions. *Pediatric Exercise Science*, 25(4), 591-604.

Faigenbaum, A., Bush, J., McLoone, R., Kreckel, M., Farrell, A., Ratamess, N., & Kang, J. (2015). Benefits of strength and skill-based training during primary school physical education. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1255-1262.

Faigenbaum, A., Farrell, A., Fabiano, M., Radler, T., Naclerio, F., Ratamess, N., ...

Myer, G. (2011). Effects of integrated neuromuscular training on fitness performance in children. *Pediatric Exercise Science*, 23, 573-584.

Faigenbaum, A.D., Loud, R.L., O'Connell, J., Glover, S., & Westcott, W.L. (2001). Effects of different resistance training protocols on upper-body strength and endurance development in children. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(4), 459-465.

Faigenbaum, A., & Myer, G. (2010b). Resistance training among young athletes: Safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine*, 44, 56-63.

Bachero-Mena, B., & Gonzalez-Badillo, J.J. (2014). Effects of resisted sprint training on acceleration with three different loads accounting for 5, 12.5, and 20% of body mass. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(10), 2954-2960.
doi:10.1519/JSC.0000000000000492

Baker, J., Cote, J., & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Psychology*, 15, 12-25.

Young, W., & Rogers, N. (2014). Effects of small-sided game and change-of-direction training on reactive agility and change-of-direction speed. *Journal of Sports Sciences*, 32(4), 307-314. doi:10.1080/02640414.2013.823230

Ariens, G.A., van Mechelen, W., Kemper, H.C., & Twisk, J.W. (1997). The longitudinal development of running economy in males and females aged between 13 and 27 years: The Amsterdam Growth and Health Study. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 76(3), 214-220.

Buchheit, M., Mendez-Villanueva, A., Delhomel, G., Brughelli, M., & Ahmaidi, S. (2010). Improving repeated sprint ability in young elite soccer players: repeated shuttle sprints vs. explosive strength training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2715-2722.

CADA MÓDULO SE COMPODRÁ DE:

- Clases en vivo
- Material de lectura obligatoria
- Foro de intercambios: Espacio de diálogo entre pares y con el profesor.
- Actividad de cada módulo: Las actividades promoverán el aprovechamiento de los conocimientos y experiencias de los participantes y la aplicación de los nuevos aprendizajes
- Material de lectura optativa (lecturas, vínculos recomendados, videos, imágenes, etc.).

DÍAS Y HORARIOS, LUGAR DE REALIZACIÓN ON LINE

Plataforma educativa. Las clases sincrónicas se realizarán dos martes al mes, de 9:00 a 12:00 hs .

| | | | | | |
|--------|---------|---------|---------|--------|--------|
| MES | ABRIL | MAYO | JUNIO | JULIO | AGOSTO |
| FECHAS | 11 y 25 | 10 y 31 | 14 y 28 | 4 y 11 | 8 y 22 |

Las clases quedaran grabadas en plataforma virtual.

DISERTANTES INVITADOS



Manuel Guzmán - Prof. Educación Física



Fernando Dal Verme - Prof. Educación Física



Ezequiel Alvarez - Personal Trainer / Preparador Físico

FORMAS DE PAGO

| Pago único | | |
|--------------------|-----------|---|
| Tarjeta de crédito | \$ 45.000 | https://mpago.la/32gpgLH |
| Transferencia | \$ 40.000 | alias: iuymca.mp |

| Pago Mensual * (Matrícula + 6 cuotas desde abril a septiembre) | | |
|---|----------|---|
| Matrícula | \$ 8.000 | https://mpago.la/1rLJ7je |
| Cuota (Tarjeta de crédito) | \$ 9.000 | https://mpago.la/15xYZ41 |
| Cuota (Transferencia) | \$ 8.000 | alias: iuymca.mp |

* Valores sujetos a revisión en junio 2023

| Pagos desde el exterior | | |
|---|----------|---|
| Pago único | u\$s 250 | https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=s-xclick&hosted_button_id=QGSM94GDDKAE |
| Pago Mensual * (6 cuotas desde abril a septiembre) | | |
| Matrícula | u\$s 50 | https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=s-xclick&hosted_button_id=9AM2ZKQR435VN |
| Cuota | u\$s 50 | https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=s-xclick&hosted_button_id=WQQ3PCXLKKRMS |

Inscríbete aquí:

<https://forms.gle/bupoDjp7kUdRNQcZ9>