

DIPLOMATURA SUPERIOR DE PREPARACIÓN FÍSICA EN EDADES TEMPRANAS.

UNA VISIÓN INTEGRAL

abierta la inscripción

Certificación Universitaria

DIPLOMATURA SUPERIOR

en Preparación Física en

EDADES TEMPRANAS

Desde Abril

Instituto Universitario con Autorización Provisoria Decreto N° 2450/2015

Inicio
9 de ABRIL 2024



Informes e Inscripción

+54 11 5844 - 9033

inscripcion@iuymca.edu.ar

www.

iuymca.
edu.ar

iuymca

@iuymca

iuymca

TÍTULO PARA OTORGAR:

- DIPLOMADO EN PREPARACIÓN FÍSICA EN EDADES TEMPRANAS

CERTIFICACIÓN:

Se acreditará la aprobación de la diplomatura, a través de una certificación extendida por el Instituto Universitario YMCA

DESTINATARIOS

- Entrenadores.
- Profesores de Educación Física.
- Estudiantes de Educación Física.
- Licenciados en actividad física y afines.
- Técnicos en actividad física y afines que tengan vínculos con la preparación física y desarrollo motor de poblaciones infantiles y juveniles.

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 infanto-juveniles.
- Seleccionar ejercicios acordes a una transferencia positiva en el desarrollo infanto-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 DE LA DIPLOMATURA

Esta diplomatura está enfocada 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 de la diplomatura 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

Director deportivo Colegio Champagnat (Buenos Aires, Arg)

Disertante internacional

Preparador Físico selección Argentina paraolímpica de natación

UNIDADES CURRICULARES:

MÓDULO 1: Fuerza en edades tempranas

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.

La pliometría en edades tempranas. Aplicación práctica

Los saltos (dj,cmj, dj) Evaluaciones.

Planificación de los entrenamientos.

Entradas en calor. Sistema RAMP

Formas de organización metodológicas óptimas para el desarrollo de la fuerza en edades tempranas.

Metodos óptimos de entrenamiento según edades.

PAP vs PAPE

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 2

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.

ALTIS kinigram.

Videoanálisis y evaluación

Ejercicios

Programación.

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.

MÓDULO 4

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 5

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

MÓDULO 6

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 7

Reducción y prevención de lesiones en edades tempranas

Factores de riesgo Monitoreo y evaluación.

Diseño integral de programas de desarrollo a largo plazo Modelo ltad (Istvan Balyi)

Factores claves

Etapas del modelo ltad

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

MÓDULO 8: Coaching.

Inteligencia emocional. Concepto. Bases fisiológicas de las emociones.

Estados de ánimo básicos. Diferencia entre estados de ánimo y emociones.

Modelo comunicacional. Lenguaje descriptivo / comunicativo.

Tipos de escucha activa y emocional.

Exigencia vs excelencia.

Empatía y confianza.

Paradigma del control vs paradigma del compromiso.

MÓDULO 9: Nutrición.

Introducción

Introducción a la nutrición y condición física y el deporte

Definición de la actividad Física

Deporte

Pirámide Deportiva

Trabajo Interdisciplinario

Evaluaciones

Métodos de evaluación más utilizados (composición corporal)

Interpretación de datos

Evaluaciones Nutricional (Anamnesis - recolección de datos- hábitos de consumo)

Evaluación bioquímica de referencia (datos requeridos).

Abordaje Nutricional General

Estrategias de educación alimentaria nutricional

Conocimiento de nutrientes primordiales para la práctica deportiva (hidratos de carbono, proteínas y grasas)-

Alimentación pre- intra y post esfuerzo durante la competición

Protocolos

Hidratación (bebidas deportivas, protocolos en base a diferentes necesidades según variables)

Suplementos nutricionales y uso de ayudas ergogénicas empleadas para el atleta en desarrollo.

Vitaminas y minerales

Método diferencial por trabajo de intensidad (DDE (AI)/ DDE (MI)/ DDD(D).

Trabajo en campo

El cambio de enfoque del desarrollo de los atletas juveniles.

Importancia de la educación alimentaria para el trabajo en campo.

Periodización Nutricional.

Trabajo en campo: Deporte: Fútbol: Categorías infantiles.

Nutrigenómica

La prevención comienza desde el útero

Educación "La mejor medicina aplicada en el campo de la nutrición

Consideraciones

DURACIÓN Y MODALIDAD

La carga horaria es de 600 hs reloj. En 9 meses de estudio. Cursada online.

Las clases sincrónicas y asincrónicas quedaran grabadas en la plataforma educativa.

Se desarrollarán las clases sincrónicas una vez por semana

Evaluaciones parciales y presentación de trabajo final integrador.

CADA MÓDULO SE COMPONDRÁ 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:

Plataforma educativa. Las clases se realizarán los martes de 19 a 21 30 hs.

Fecha de inicio: martes 9 de abril

Las clases quedaran grabadas.

En diciembre se realizará la presentación del trabajo final integrador.

MÓDULOS	TOTAL	SEMANAS	ONLINE	LECTURA	EVALUACIÓN
1	130	8	25	100	5
FUERZA					
2	35	2	10	20	5
HABILIDADES MOTORAS					
3	70	4	15	50	5
VELOCIDAD					
4	35	2	10	20	5
NEUROENTRENAMIENTO					
5	70	4	15	50	5
RESISTENCIA					
6	70	4	15	50	5
FLEXIBILIDAD					
7	70	4	15	50	5
PROGRAMACIÓN					
8	35	2	10	20	5
COACHING					
9	35	2	10	20	5
NUTRICIÓN					
TRABAJO FINAL	50	4		50	
HORAS TOTALES	600				

Cronograma de clases:

Módulo 1: Fuerza

Abril: 9 – 16 – 23 - 30

Mayo: 7 – 14 – 21 – 28

Módulo 2: Habilidades motoras

Junio: 4 – 11

Módulo 3: Velocidad

Junio: 18 - 25

Julio: 2 – 9

Módulo 4: Neuro Entrenamiento

Julio: 16 – 23

Módulo 5: Resistencia

Julio: 30

Agosto: 6 - 13 – 20

Módulo 6: Flexibilidad

Agosto: 27

Septiembre: 3 – 10 – 17

Módulo 7: Programación

Septiembre: 24

Octubre: 1 – 8 – 15

Módulo 8: Coaching

Octubre: 22 - 29

Módulo 9: Nutrición

Noviembre: 5 – 12

Trabajo Final:

Noviembre: 19 – 26

Diciembre: 3 - 10

DISERTANTES INVITADOS



Sabrina Caporaso – Lic. En Nutrición



Ana Carolina Picon – Coaching Ontológico Profesional



Manuel Guzmán - Prof. Educación Física / Personal Trainer



Fernando Dal Verme - Prof. Educación Física / Personal Trainer



Ezequiel Alvarez - Personal trainer / Preparador Físico
Coordinador Xer

FORMAS DE PAGO

Pago único		
Tarjeta de crédito (Hasta 29/02/2024)	\$ 107.800	https://mpago.la/2iunw57
Transferencia (Hasta 29/02/2024)	\$ 98.000	alias: iuymca.mp
Tarjeta de crédito (Hasta 31/03/2024)	\$ 176.000	https://mpago.la/2VEZeXv
Transferencia (Hasta 31/03/2024)	\$ 160.000	alias: iuymca.mp
Tarjeta de crédito (Hasta 30/04/2024)	\$ 220.000	https://mpago.la/1J2iXYd
Transferencia (Hasta 30/04/2024)	\$ 200.000	alias: iuymca.mp
Pago Matrícula		
Matrícula	\$ 20.000	https://mpago.la/2nJRDjr
Formato de Pago Mensual de Cuotas (9 cuotas desde abril a diciembre)		
Tarjeta de crédito (1º Trimestre)	\$ 22.000	https://mpago.la/2LfwRgr
Transferencia (1º Trimestre)	\$ 20.000	alias: iuymca.mp
Tarjeta de crédito (2º Trimestre)	\$ 27.500	https://mpago.la/2bCRiEh
Transferencia (2º Trimestre)	\$ 25.000	alias: iuymca.mp
Tarjeta de crédito (3º Trimestre)	\$ 33.000	https://mpago.la/2DXMYqZ
Transferencia (3º Trimestre)	\$ 30.000	alias: iuymca.mp
Pagos desde el exterior		
Pago único	u\$s 300	https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=s-xclick&hosted_button_id=UZZHHYXABLWBC