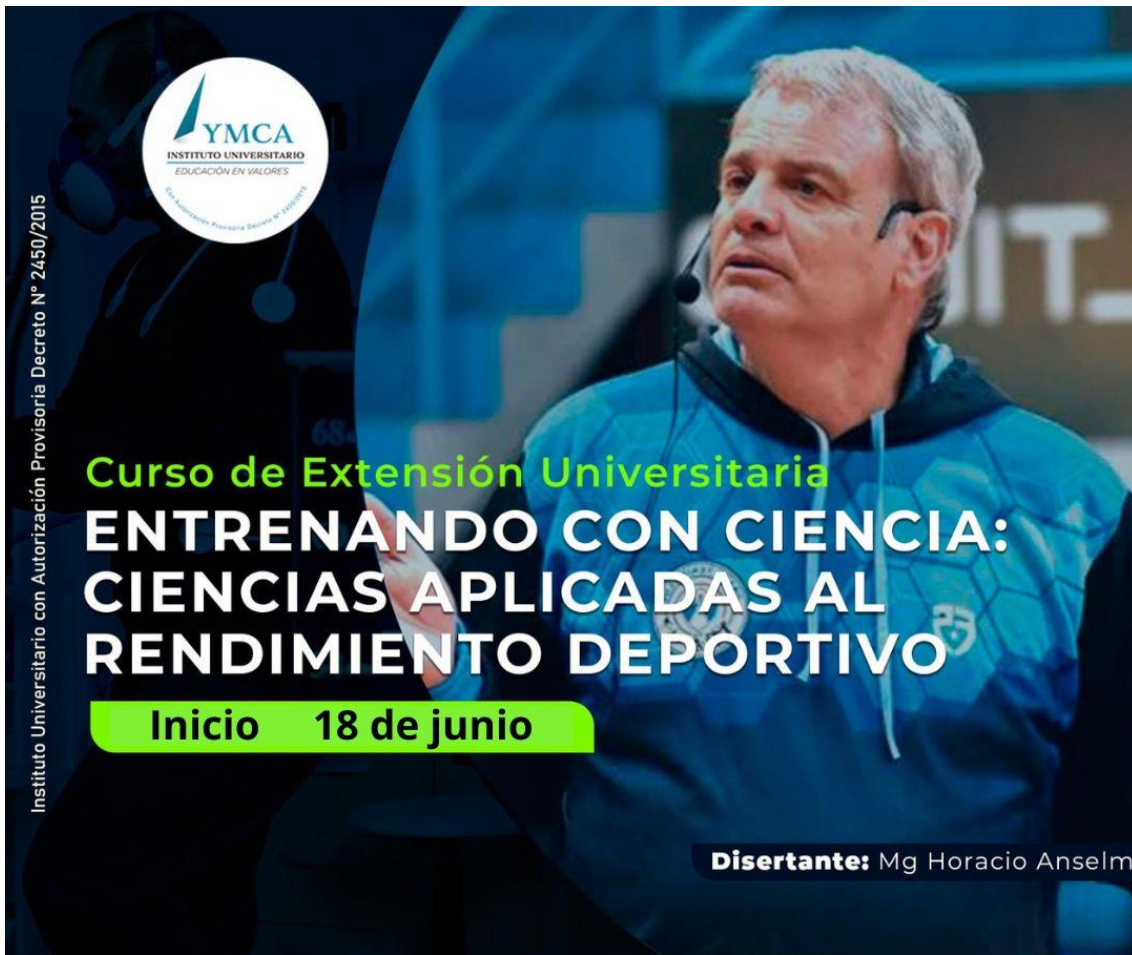


Curso de Extensión Universitaria

“Entrenando con Ciencia: Ciencias Aplicadas al Rendimiento Deportivo”



Instituto Universitario con Autorización Provisoria Decreto N° 2450/2015

YMCA
INSTITUTO UNIVERSITARIO
EDUCACIÓN EN VALORES
Calle Presidente Perón s/n - Ciudad de Buenos Aires

Curso de Extensión Universitaria
ENTRENANDO CON CIENCIA:
CIENCIAS APLICADAS AL
RENDIMIENTO DEPORTIVO

Inicio 18 de junio

Disertante: Mg Horacio Anselmi



Informes e Inscripción

+54 11 5844 - 9033

inscripcion@iuymca.edu.ar

www.

iuymca.
edu.ar

f iuymca
@iuymca
iuymca

SINTESIS DEL PROYECTO

- El curso de capacitación "Entrenando con Ciencia: Ciencias Aplicadas al Rendimiento Deportivo", organizado por el Instituto Universitario del YMCA en Argentina, propone una revisión exhaustiva de diversas áreas clave en el entrenamiento deportivo. Se estructura en tres módulos principales.
- En el primer módulo se introducen los conceptos fundamentales en ciencias aplicadas al rendimiento deportivo, abarcando la fisiología del ejercicio, la biomecánica y la metodología de la investigación en ciencias del deporte.
- El segundo módulo se enfoca en la detección y desarrollo del talento deportivo, explorando procesos de identificación de talentos, estrategias para su desarrollo integral, y métodos de evaluación y seguimiento del rendimiento.
- El tercer módulo aborda la nutrición y suplementación deportiva, analizando fundamentos nutricionales aplicados al deporte, opciones de suplementación respaldadas por evidencia científica, así como estrategias de hidratación y recuperación post-ejercicio.
- Además, se incluyen módulos sobre psicología del deporte y coaching, entrenamiento específico por grupo de deportes, y tecnologías aplicadas al entrenamiento deportivo.
- El curso se extiende por tres meses, con una modalidad asincrónica/semipresencial. Las clases se desarrollan en una plataforma interactiva y se complementan con encuentros prácticos mensuales en la sede del YMCA Argentina. Los participantes deben presentar un trabajo práctico grupal y un Trabajo Final Individual (TFI) para aprobar el curso.
- Destinado a entrenadores, preparadores físicos, estudiantes avanzados de educación física, licenciados en ciencias del deporte, entrenadores personales y profesionales universitarios interesados en el entrenamiento deportivo, el curso busca proporcionar herramientas teóricas y prácticas para mejorar la práctica del entrenamiento deportivo en niveles de medio y alto rendimiento, mediante la aplicación de conocimientos científicos.

FUNDAMENTACIÓN

- La fundamentación del curso "Entrenando con Ciencia: Ciencias Aplicadas al Rendimiento Deportivo" se basa en la necesidad imperante de actualizar y profesionalizar las prácticas de entrenamiento deportivo a través de la incorporación de conocimientos científicos. Esta afirmación se sustenta en varios argumentos sólidos.
- En primer lugar, el campo del deporte ha experimentado una evolución constante, con un creciente enfoque en la optimización del rendimiento. Para alcanzar niveles competitivos óptimos, es crucial que los entrenadores y preparadores físicos estén actualizados en las últimas investigaciones y avances científicos relacionados con el rendimiento deportivo.
- En segundo lugar, la aplicación de principios científicos en el entrenamiento deportivo puede proporcionar una ventaja significativa en la mejora del rendimiento de los atletas. La comprensión de la fisiología del ejercicio, la biomecánica, la nutrición

deportiva, la psicología del deporte y el uso de tecnologías avanzadas son elementos fundamentales para diseñar programas de entrenamiento efectivos y personalizados.

- Además, el enfoque científico en el entrenamiento deportivo puede contribuir a la prevención de lesiones y al bienestar general de los deportistas. Al comprender mejor cómo el cuerpo responde al entrenamiento y cómo optimizar los procesos de recuperación, se pueden minimizar los riesgos de lesiones y mejorar la salud a largo plazo de los atletas.
- Asimismo, la profesionalización del campo del entrenamiento deportivo requiere de una formación sólida y actualizada en aspectos científicos. Los entrenadores y preparadores físicos deben estar capacitados para interpretar y aplicar adecuadamente la evidencia científica en su práctica diaria, asegurando así resultados óptimos para sus atletas.
- En conclusión, la fundamentación del curso se basa en la premisa de que la aplicación de conocimientos científicos en el entrenamiento deportivo es esencial para mejorar el rendimiento, prevenir lesiones y profesionalizar el campo. Este enfoque proporciona una base sólida para la formación de entrenadores y preparadores físicos comprometidos con la excelencia y el éxito en el deporte de alto rendimiento.

OBJETIVOS

- Los objetivos concretos del curso "Entrenando con Ciencia: Ciencias Aplicadas al Rendimiento Deportivo" son los siguientes:
- Proporcionar a los participantes una comprensión sólida de los principios fundamentales de las ciencias aplicadas al rendimiento deportivo, incluyendo la fisiología del ejercicio, la biomecánica y la metodología de la investigación en ciencias del deporte.
- Capacitar a los participantes en la detección y desarrollo del talento deportivo, ofreciendo herramientas y estrategias para identificar y potenciar el potencial de los deportistas jóvenes.
- Dotar a los participantes de conocimientos especializados en nutrición deportiva y suplementación, permitiéndoles diseñar planes nutricionales adecuados para optimizar el rendimiento y la recuperación de los atletas.
- Familiarizar a los participantes con los principios básicos de la psicología del deporte y el coaching, proporcionándoles herramientas para motivar, gestionar el estrés y mejorar el rendimiento deportivo de sus atletas.
- Capacitar a los participantes en el diseño de programas de entrenamiento específicos para diferentes deportes, teniendo en cuenta las demandas físicas y técnicas de cada disciplina.
- Introducir a los participantes en el uso de tecnologías avanzadas en el entrenamiento deportivo, permitiéndoles aprovechar herramientas de monitorización del rendimiento, análisis de datos y simulación para mejorar la eficacia de sus programas de entrenamiento.
- Fomentar la reflexión crítica y el debate entre los participantes, promoviendo un enfoque basado en la evidencia y la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos.
- Consolidar la formación profesional de los participantes mediante encuentros presenciales mensuales, donde puedan aplicar en la práctica los conceptos teóricos

aprendidos y recibir retroalimentación directa de los docentes y profesionales invitados.

- En resumen, los objetivos concretos del curso buscan proporcionar a los participantes las habilidades y conocimientos necesarios para mejorar la práctica del entrenamiento deportivo en niveles de medio y alto rendimiento, a través de la aplicación de conocimientos científicos y prácticas actualizadas en el campo.

Material y medios anexos

Modalidad de Cursada: Asincrónico. Se utiliza plataforma interactiva con archivo documental.

Frecuencia: Una clase semanal, dictada en línea y grabada para consulta posterior.

DURACIÓN Y CARGA HORARIA

	CARGA HORARIA TOTAL	CANTIDAD DE SEMANAS	HORAS DE DICTADO DE CLASES ONLINE	HORAS DE ESTUDIO DEL MATERIAL ONLINE	HORAS DE EVALUACIONES MODULOS
Módulo 1: Introducción a las Ciencias del Entrenamiento Deportivo	15	2	3	8	4
Módulo 2: Detección y Desarrollo del Talento Deportivo	15	2	3	8	4
Módulo 3: Nutrición y Suplementación Deportiva	15	2	3	8	4
Módulo 4: Psicología del Deporte y Coaching	15	2	3	8	4
Módulo 5: Entrenamiento Específico por grupo de Deportes	15	2	3	8	4
Módulo 6: Innovaciones Tecnológicas en el Entrenamiento Deportivo	15	2	3	8	4
TOTAL DE HORAS RELOJ	90hs				

RÉGIMEN ACADÉMICO

Condiciones de cursada: a distancia con actividades presencial optativas.

Requisitos de aprobación: Presentación de un trabajo práctico grupal para acreditar la cursada. Presentación de un Trabajo Final Individual (TFI) que presente una planificación específica que aplique los conocimientos adquiridos por el cursante.

CONTENIDOS

- **Módulo 1: Introducción a las Ciencias del Entrenamiento Deportivo**
Conceptos fundamentales en ciencias aplicadas al rendimiento deportivo.
Principios básicos de fisiología del ejercicio y biomecánica.
Metodología de la investigación en ciencias del deporte.

- **Módulo 2: Detección y Desarrollo del Talento Deportivo**
Procesos y criterios en la detección de talentos deportivos.
Estrategias para el desarrollo integral de los deportistas jóvenes.
Evaluación y seguimiento del rendimiento deportivo.

- **Módulo 3: Nutrición y Suplementación Deportiva**
Bases de la nutrición deportiva y su aplicación práctica.
Suplementación para el rendimiento deportivo: evidencia científica y recomendaciones.
Estrategias de hidratación y recuperación post-ejercicio.

- **Módulo 4: Psicología del Deporte y Coaching**
Principios básicos de psicología del deporte.
Estrategias de motivación y manejo del estrés en el deporte.
Herramientas de coaching para el desarrollo del rendimiento deportivo.

- **Módulo 5: Entrenamiento Específico por grupo de Deportes**
Análisis de las demandas físicas y técnicas de diferentes deportes.
Diseño de programas de entrenamiento específicos por disciplina.
Adaptaciones fisiológicas y biomecánicas en deportes específicos.

- **Módulo 6: Innovaciones Tecnológicas en el Entrenamiento Deportivo**
Uso de tecnologías avanzadas en la monitorización del rendimiento deportivo.
Aplicaciones prácticas de la biomecánica y el análisis de datos en el entrenamiento.
Herramientas de simulación y realidad virtual para el entrenamiento deportivo.

FORMAS DE PAGO

Pago único		
Tarjeta de crédito	\$ 71.500	https://mpago.la/2UhXSGS
Transferencia	\$ 65.000	alias: iuymca.mp

Pago Mensual * (3 cuotas desde junio a agosto)		
Matrícula	\$ 15.000	https://mpago.la/2bhD26n
Tarjeta de crédito (Cuota)	\$ 27.500	https://mpago.la/2oqhVEj
Transferencia (Cuota)	\$ 25.000	alias: iuymca.mp

Pagos desde el exterior		
Matrícula	u\$s 25	https://www.paypal.com/ncp/payment/5NCVABHHGKNR6
Cuota	u\$s 40	https://www.paypal.com/ncp/payment/SVTU5SMH8YTKE
Pago único	u\$s 100	https://www.paypal.com/ncp/payment/VTHU7C6544RFN

Una vez realizado el pago de su matrícula o pago total del curso deberá completar sus datos en el siguiente link:

Inscríbete aquí:

<https://forms.gle/xn2vvqyvqm84kgbSA>