



Diplomatura en Preparación Deportiva

FUNDAMENTACIÓN

El deporte como fenómeno social masivo ha sido y sigue siendo abordado como objeto de estudio desde las más diversas ciencias (sociales, exactas, biológicas, etc.). Sin embargo, casi sin excepción, todas estas miradas son analíticas y fragmentarias, porque separan los factores que componen el fenómeno. El concepto de “preparación deportiva”, que se sostiene en tres pilares fundamentales que son: 1) La competición deportiva; 2) el entrenamiento deportivo y 3) los medios de recuperación, es superador de esa fragmentación. Si bien podemos aislar, para una mejor comprensión, cada uno de estos factores, se parte de que cada uno de ellos inter-retro-actúa sobre los demás. Y es justamente por ello que desde este enfoque podemos procurar una transferencia positiva entre los mismos

Las actuales carreras afines no disponen de un adecuada currícula que dé cuenta de esas transformaciones del conocimiento ni de una carga horaria posible dentro de la formación de grado, mientras se genera una necesidad creciente respecto a la actualización académica que exige esta problemática.

En consecuencia, es fundamental una formación sobre los importantes avances en cuanto a trabajos publicados, técnicas implementadas, tecnología aplicada y, fundamentalmente, en cuanto a la gestión de todos los contenidos para el desarrollo de programas orientados a tratar la preparación física y el entrenamiento deportivo en forma conjunta.

A ello apunta esta propuesta de capacitación y actualización que ofrecerá contenidos y herramientas fundamentales para el desarrollo de la gestión integral de programas de entrenamiento deportivo desde una mirada sincrética del deportista, que integre aportes científicos, técnicos y pedagógicos de actualidad.

Dirección Académica: Prof. Esp. Lisandro Digiuni, Prof. Esp. Mariano Ferro

OBJETIVOS

Que el participante:

1. Construya conocimiento sobre el sistema de preparación deportiva desde una perspectiva holística, sistémica y compleja, entendiéndolo como un todo global e indivisible.
2. Analice el efecto de los medios y métodos dentro de los componentes de la preparación deportiva.
3. Adquiera herramientas modernas para la gestión de programas de preparación deportiva que involucre la evaluación, el diagnóstico y la planificación de procesos.
4. Comprenda la lógica interna propia de cada deporte para contextualizar el conocimiento.
5. Produzca conocimiento general (para todos los deportes) y particular (para cada deporte) que pueda ser utilizado en la práctica concreta de nuestros deportistas, teniendo en cuenta sus contextos.



6. Elabore planes y programas a corto, mediano y largo plazo de la vida deportiva en los cuales estén incluidos todos los componentes de la preparación deportiva.
7. Identifique estrategias para establecer un control de gestión que permita direccionar o re direccionar el proceso en función de los objetivos perseguidos.

DESTINATARIOS

1. Profesores y Lic. en Ed. Física y Estudiantes avanzados de la carrera
2. kinesiólogos y estudiantes avanzados de la carrera
3. Nutricionistas y estudiantes avanzados de la carrera
4. Médicos y estudiantes avanzados de la carrera
5. Psicólogos
6. Deportistas con certificaciones y/o estudios en el área

MODO Y METODOLOGÍA DE CURSADA

- **Modalidad de cursada:** Presencial
- **Duración:** 14 clases de Abril a Octubre
- **Días y horarios:** Sábados (cada 15 días) de 8 a 14
- **Carga horaria:** 100 horas
- **Lugar de realización:** *deportivos a determinar*

En general se promoverá el aprendizaje colaborativo, vivencial y basado en contenidos relevantes para los participantes, promoviendo la constitución de un grupo que pueda contribuir a formar una comunidad de práctica en la gestión de la preparación deportiva. Las principales herramientas metodológicas a utilizar serán las siguientes:

- Lectura analítica del material por parte de los participantes y construcción de conocimientos compartidos .
- Elaboración de cuestionarios de orientación a los temas centrales de cada eje temático.
- Análisis de videos y discusión en sesiones grupales o en foros virtuales
- Estudio de casos
- Espacios de consultas específicas e intercambio, coordinados por los docentes.
- Prácticas Específicas

CERTIFICADO A OTORGAR

Se otorgará al participante que haya cumplido con el requisito mínimo de asistencia del 75% y aprobado los tres ciclos de contenidos, el correspondiente certificado de aprobación como “**Diplomado en Preparación Deportiva**” que acredita 100 horas de cursado.

CONTENIDOS:

EJE TEMATICO: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

MODULO 1: INTRODUCCIÓN AL PENSAMIENTO COMPLEJO/SISTÉMICO



Epistemología. El conocimiento disciplinar. Abordaje analítico. Paradigma Cartesiano. La máquina Newtoniana y la visión mecanicista de la vida. Reduccionismo. Causalidad lineal. La nueva física. Teoría general de los sistemas. Ecología. Abordaje sistémico. Transdisciplina. Causalidad circular. La dialógica.

MODULO 2: HISTORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Los precursores. La segunda guerra mundial como punto de referencia. Convergencias y divergencias entre oriente y occidente en la construcción de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Modelos tradicionales y contemporáneos. Actualizaciones.

MODULO 3: LA COMPETICIÓN DEPORTIVA

Definición y concepto. Revisión histórica. Sistema, organización y reglas de la competición. Preparación de la competición. Diferencias y semejanzas con el entrenamiento. Diagnóstico de la competición.

MODULO 4: TÉCNICA

Definición de la técnica deportiva. Significado para el rendimiento. Interacciones con la táctica y la condición física. Aprendizaje motor. Fases sensibles para el aprendizaje de la técnica. Entrenamiento de la técnica. Principios metodológicos. Transferencias e interferencias dentro del proceso de entrenamiento de la técnica. Análisis del movimiento.

MODULO 5: CAPACIDADES CONDICIONALES (CUALIDADES FISICAS)

Capacidades condicionadas por las vías energéticas. Capacidades coordinativas condicionales.

- 1) Velocidad. Definición y concepto. Diferenciación con la rapidez. Manifestaciones de la velocidad motora. Interacción de la velocidad y la rapidez con la técnica y el resto de las capacidades condicionales. Entrenamiento de las diversas manifestaciones de la velocidad. Evaluaciones de la velocidad.
- 2) Resistencia. Características como capacidad motriz. Interacción con la técnica y las otras capacidades. Funciones. Estructura y clasificación de la resistencia. Fundamentos biológicos. Metodología del entrenamiento de la resistencia en el deporte. Desarrollo y planificación. Particularidades del entrenamiento infantojuvenil. Evaluaciones de la resistencia.
- 3) Fuerza. Importancia del entrenamiento de la fuerza en el deporte. Definición y concepto. Manifestaciones de la fuerza. Interacción con la técnica y el resto de las capacidades. Objetivos, contenidos, medios y métodos del entrenamiento de la fuerza. Formas de organización y sistema de evaluación. Indicadores de la carga. Peculiaridades del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes. Diferencias de género. Entrenamiento de la fuerza con deportistas mayores.
- 4) Flexibilidad. Concepto de flexibilidad. Componentes de la flexibilidad. Importancia de la flexibilidad para el rendimiento deportivo, la prevención de lesiones y la salud en general. Factores influyentes sobre la flexibilidad. Fases sensibles para su desarrollo. Técnicas y entrenamiento de la flexibilidad. Evaluaciones.

MODULO 6: ESTRATEGIA Y TÁCTICA

Definición y concepto. Jerarquización dentro del sistema de preparación deportiva. Naturaleza y objetivos de la planificación estratégica. Medios, principios, límites y etapas de la misma. Elaboración del plan táctico estratégico. Concepción unitaria de la táctica y la técnica. Responsables de la dirección del atleta o el equipo durante la competición.

**EJE TEMÁTICO: CIENCIAS APLICADAS****MODULO 7: PSICOLOGÍA DEPORTIVA**

Definición y evolución de la psicología deportiva. Dominios de la psicología del deporte. Psicodiagnóstico en el deporte. Atención, concentración y motivación como triada del éxito deportivo. Medios psicológicos para la rehabilitación de la capacidad de trabajo del deportista. Entrenamiento y control psicológico del deportista.

MODULO 8: MEDICINA DEPORTIVA

Áreas de influencia de la medicina deportiva en el proceso de la preparación deportiva. Fisiología deportiva. Definición y concepto de adaptación. Leyes fundamentales. Tipos de adaptación. Factores. Fases, principios y mecanismos. Adaptación de los tejidos. Criterios bioenergéticos de la preparación deportiva. Evaluaciones médico deportivas.

MODULO 9: NUTRICIÓN DEPORTIVA

Alcances de la nutrición deportiva. La alimentación como medio principal para el restablecimiento de la capacidad de trabajo. Organización de la alimentación según las necesidades particulares del sujeto y de cada deporte. Aceleración de los procesos de restablecimiento. Requisitos fundamentales del régimen nutricional para los deportistas. Suplementación deportiva.

MODULO 10: KINESIOLOGÍA DEPORTIVA

Funciones de la kinesiología como parte importante dentro del sistema integral de la preparación deportiva. Tratamiento de dolores. Recuperación del esquema corporal. Prevención y/o recuperación de lesiones. Mejoramiento de los patrones de movimiento y la coordinación. Optimización de la colaboración entre el sistema muscular y el sistema nervioso. Reducción los tiempos de recuperación tras la práctica deportiva. Re-educación del gesto deportivo.

CALENDARIO

Mes	ABRIL	MAYO	JUNIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	Totales
Días	6 y 20	4 y 18	1, 15 y 29	3, 17 y 31	7 y 21	12 y 26	14 días
Horario	8 a 14hs	8 a 14hs	8 a 14hs	8 a 14hs	8 a 14hs	8 a 14hs	
Horas/Mes	12 hs.	12 hs.	18 hs.	18 hs.	12 hs.	12 hs.	84 hs.

Se sumaran en todos los casos aproximadamente unas 15 hs. Adicionales, de producción a distancia en Aula Virtual, TP, Etc.