



Preparador Físico de Alto Rendimiento para Deportes de Combate

*Organizan Círculo Internacional de Expertos en Deportes de Combate (CIE-DC) e Integral Fitness.
CAPACITACIÓN AVALADA POR World Muay Thai Federation.*

A quiénes está dirigido: entrenadores, practicantes y competidores de las distintas disciplinas de combate, profesores de educación física, licenciados en entrenamiento deportivo, preparadores físicos, instructores, y técnicos deportivos.

Objetivo: formar Preparadores Físicos de Alto Rendimiento especializados en deportes de combate, ampliando sus conocimientos sobre los temas abordados y promoviendo la profesionalización del trabajo desarrollado en estas actividades.

Fecha de inicio: sábado 19 de febrero - 15hs México / 18hs Argentina / 22hs España.

Duración: 10 clases de 2hs c/u vía ZOOM los días sábado a la hora indicada para cada país (la duración de las clases es estimativa y puede variar de acuerdo a los contenidos de cada docente).

CRONOGRAMA DE CLASES Y TEMAS

CLASE 1 19/02 Rodrigo Merlo (Argentina) – Evaluación Físico-funcional para los Deportes de Combate. *Evaluaciones en función de los diferentes deportes de combate. Tests generales, especiales y específicos para cada deporte y capacidad. Instrumentos de medición y su correcta utilización.*

CLASE 2 26/02 Gabriel Rezzonico (Argentina) – Entrenamiento del Core en Deportes de Combate. *Anatomía del Core y su importancia en Deportes de Combate. Tipos de entrenamiento del Core: Estabilidad, Fuerza, Explosividad y Resistencia. Propuestas metodológicas y prácticas.*



CLASE 3 05/03 Alan Ornelas (México) – Preparación Física ajustada al ciclo hormonal de la mujer. *Diferencias de rendimiento entre sexos. El paradigma del Ciclo Menstrual en el Entrenamiento. Ciclo menstrual y rendimiento de fuerza, metabólico y neuromuscular.*

CLASE 4 12/04 Ángel Rodríguez (México) – Entrenamiento Visual para mejorar la reacción. *Bases, fundamentos y estructuración de un entrenamiento visual para la mejora del rendimiento en deportes de combate.*

CLASE 5 19/04 Salvador Muñoz (México) – Entrenamiento de la Flexo-elasticidad en Deportes de Combate. *Movilidad articular en el calentamiento, diagnóstico de la flexibilidad en deportes de combate, propuesta metodológica de “movilidad triarticular”, consideraciones prácticas sobre la puesta en marcha de un programa para la mejora de la flexo-elasticidad.*

CLASE 6 26/04 Marcelo Perrone (Argentina) – Prevención de lesiones en Deportes de Combate. *Epidemiología de las lesiones más frecuentes dentro de los deportes de combate, mecanismos de lesión y factores de riesgo, propuestas para la prevención de lesiones.*

CLASE 7 02/04 Tomás Herrera-Valenzuela (Chile) – Entrenamiento de la Resistencia basado en el método HIIT para Deportes de Combate. *Introducción al HIIT. Justificación metabólica del entrenamiento HIIT. Evaluación del rendimiento mecánico-metabólico. Protocolos de entrenamiento HIIT. Determinación de los efectos del entrenamiento HIIT.*

CLASE 8 09/04 Eduardo Vieyra (Argentina) – Entrenamiento de la Fuerza en Deportes de Combate. *Requerimientos de fuerza de los diferentes deportes de combate, programación y periodización del entrenamiento en estas modalidades, propuestas prácticas para su entrenamiento.*

CLASE 9 16/04 Rodrigo Merlo (México) – Consideraciones para el desarrollo de los Deportes de Combate en edades infantiles. *Crecimiento, maduración y desarrollo, Bases fisiológicas, Fases sensibles, Entrenamiento de fuerza en niños, Metabolismo infantil, Entrenamiento de la agilidad en infantes, Macro ciclo pedagógico, y Armado de sesión para niños.*



CLASE 10 23/04 Gabriel Rezzonico (Argentina) – Armado de una clase y planificación del entrenamiento. *Principios teóricos y metodológicos para el armado de una clase de entrenamiento. Fundamentos para una planificación exitosa en el alto rendimiento deportivo.*

SOBRE LOS DOCENTES:

Rodrigo Merlo



Doctor en Educación y Ciencias del Deporte

Autor de diversos libros sobre deportes de combate.

Director del Círculo Internacional de Expertos en Deportes de Combate

Secretario Académico Internacional del Consejo Mundial de MMA

Gabriel Rezzonico



Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo

Maestrando Optimización del Rendimiento Deportivo

Técnico de Boxeo FAB

Preparador Físico en Deportes de Combate

Autor del libro: Optimización del rendimiento en Deportes de Combate: un abordaje metodológico basado en la ciencia.

Presidente en Argentina del CIE-DC

Alan Ornelas



Lic. en Educación Física y Ciencias del Deporte

Investigador en la Universidad Autónoma de Querétaro

Especialista en Taekwondo

Preparador Físico



Ángel Rodríguez Chávez

Lic. en Educación Física

Maestrante en Ciencias del Deporte

Secretario General del CIE-DC

Autor de artículos científicos



Salvador Muñoz

Licenciado Entrenamiento Deportivo

Maestrante en Ciencias del Deporte

Vi-cepresidente del CPLED

Especialista en la estimulación, desarrollo y manutención de la flexoelasticidad



Marcelo Perrone

Lic. Kinesiología y Fisiatría

Ex concurrente del Hospital Pirovano

Actual integrante del equipo de Kiné Kinesiología Deportiva y Funcional



Tomás Herrera Valenzuela

Doctor en Ciencias de la Motricidad Humana

Post-Doctorado en la Universidad de Santiago de Chile

Autor de diversos libros sobre deportes de combate.

Autor de investigaciones científicas sobre deportes de combate.



Eduardo Vieyra

Licenciado en educación física

Maestrando en Fisiología del ejercicio

Sub campeón mundial de Jiu Jitsu en cinturón negro/ CBJJE

11 Veces campeón Argentino de Jiu Jitsu

Ex profesor de Jiu Jitsu del ejército de los Emiratos Árabes

LOS CUPOS SON LIMITADOS Y LAS INSCRIPCIONES CIERRAN EL 15/02

LOS ALUMNOS TENDRÁN ACCESO AL AULA VIRTUAL EN <https://www.cie-dc.com/> DESDE DONDE PODRÁN ACCEDER A LA GRABACIÓN DE LAS CLASES

LUEGO DE SU DICTADO Y AL MATERIAL BIBLIOGRÁFICO DE SOPORTE.

PARA OBTENER LA CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN DEBERÁ RENDIRSE UN EXAMEN BAJO LA MODALIDAD MULTIPLE CHOICE, EL CUAL INCLUIRÁ TEMAS DE TODAS LAS PONENCIAS.



Costo del curso y medios de pago:

- Alumnos de Argentina
 - Matrícula \$1.500 (Hasta el 01/02 bonificada)
 - 3 cuotas de \$5.200 o 1 pago de \$13.900 (10% de descuento)
 - Medios de pago: transferencia bancaria - tarjeta de crédito 10% recargo
- Alumnos de México
 - Matrícula \$300 (Hasta el 01/02 bonificada)
 - 3 cuotas de \$1200 o 1 pago de \$3200 (10% de descuento)
 - Medios de pago: transferencia bancaria
- Alumnos de otro países
 - 3 cuotas de 70usd ó 1 pago de 190usd (10% de descuento)
 - Medios de pago: PAYPAL - Westen Union

INSCRIPCIONES:

+54 9 11 6972-1730

+52 477 202-0321

inte.fitness@gmail.com

[instagram.com/@inte_fitness](https://www.instagram.com/@inte_fitness)