



Simposio Latinoamericano:

ALTO RENDIMIENTO PARA DEPORTES DE COMBATE

Organizan *Círculo Internacional de Expertos en Deportes de Combate (CIE-DC Argentina-Chile-México)*, *Integral Fitness* y *Team Pardo Chile*.

CAPACITACIÓN AVALADA POR *Federación Mundial de Muay Thai* y *Consejo Mundial de MMA*.

A quiénes está dirigido: entrenadores, nutriólogos, practicantes de distintas disciplinas, competidores, instructores y preparadores físicos vinculados a los deportes de combate.

Objetivo: ampliar los conocimientos sobre la metodología de la preparación física y técnica en deportistas de combate y los ajustes necesarios para una apropiada nutrición en estos atletas.

Fechas: sábado 11 y domingo 12 de diciembre de 2021.

Duración: 6 clases (12 horas en total).

Modalidad: Presencial en Chile y virtual para el resto del mundo (por ZOOM).

Horarios: 9 a 12hs y 14 a 17hs (hora de Chile).

Lugar: Gimnasio Team Pardo, calle Argomedo 149, Santiago, Región Metropolitana, Chile.

CRONOGRAMA DE CLASES Y TEMAS

Ponencias del día Sábado

- **9h: Daniel Tapia (Chile)** – *Nutrición ajustada a los requerimientos de los atletas de combate*
- **13h: Rodrigo Merlo (México)** – *Elaboración de un plan de combate con base en evidencias*
- **15h: Víctor Garrido (Chile)** – *Entrenamiento de la fuerza en deportes de golpeo*

Ponencias del día Domingo

- **9h: Fabrizio Valdevenito (Chile)** – *Evolución histórica de los deportes de combate*
- **11h: Invitado especial. Tomás Herrera-Valenzuela (Chile)** – *Entrenamiento de HIIT para los deportes de combate*
- **14h: Gabriel Rezzonico (Argentina)** – *Optimización del rendimiento en deportes de combate*

SOBRE LOS DOCENTES:

Gabriel Rezzonico



*Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo
Maestrante en Optimización del Rendimiento Deportivo
Director del centro de entrenamiento Integral Fitness
Autor del libro: Optimización del rendimiento en Deportes de Combate: un abordaje metodológico basado en la ciencia.
Presidente en Argentina del CIE-DC*



Daniel Tapia

*Lic. en Nutrición y Dietética
Maestrante en Ciencias de la Salud y el Deporte
Diplomado en Ciencias de la Actividad Física
Diplomado en Alto Rendimiento en Deportes de Combate*



Víctor Garrido Osorio

*Lic. en Ciencias del deporte
Master en Deportes de Resistencia
Preparador físico de diferentes disciplinas deportivas
Miembro y docente del CIE-DC*

Tomás Herrera-Valenzuela



*Doctor en Ciencias de la Motricidad Humana
Post-Doctorado por la Facultad de Química y Biología de la Universidad de Santiago de Chile
Autor del Libro “Manual de Taekwondo. Fundamentos biológicos y pedagógicos” y “Preparación física para deportes de combate”.
Autor de diversas investigaciones científicas sobre deportes de combate.*



Fabrizio Valdevenito

*Diplomado en Alto Rendimiento para Deportes de Combate
Certificado en Preparación Física para Deportes de Combate
Miembro del Círculo Internacional de Expertos en Deportes de Combate*



Rodrigo Merlo

*Dr. En Ciencias del Deporte
Presidente del CIE-DC
Secretario Académico Internacional del Consejo Mundial de MMA
Autor de diversos libros sobre Deportes de Combate*

PONENCIAS Y SUB-TEMAS

1. Daniel Tapia (Chile)

Ponencia: *Nutrición ajustada a los requerimientos de los atletas de combate*

1. Introducción y aclaración de conceptos básicos en relación a las Artes Marciales y los Deportes de Combate.
2. Fundamentos básicos de nutrición con enfoque a las Artes Marciales y los Deportes de Combate.
3. Macro y micronutrientes en Artes Marciales y los Deportes de Combate.
4. *Timing* y periodización nutricional en Artes Marciales y los Deportes de Combate.
5. Suplementos en las Artes Marciales y los Deportes de Combate.
6. Corte de peso en Artes Marciales y los Deportes de Combate.
7. Errores y consideraciones a tener en cuenta al dar el peso.
8. Autores recomendados, recursos y bibliografía sobre Artes Marciales y los Deportes de Combate.



2. Rodrigo Merlo (México)

Ponencia: *Elaboración de un plan de combate con base en evidencias*

1. Análisis de los peleadores por fotometría.
2. Generación de la base de datos técnicos competitivos
3. Lista de proceso en 10 pasos para el plan de combate.
4. Captura binaria de datos técnicos.
5. Cálculo de la efectividad de los ataques.
6. Estimación de golpes más frecuentes de los peleadores.
7. Determinación de las causas de error y de éxito en los combates previos.
8. Programa de entrenamiento técnico estratégico.
9. Generación de los planes de combate.

3. Víctor Garrido (Chile)

Ponencia: *Entrenamiento de la fuerza en deportes de golpeo.*

1. *Desarrollo de la potencia muscular.*
2. *Uso de escalas de percepción de esfuerzo y control de carga.*
3. *Propuestas de aprendizaje motor para ejercicios complementarios de fuerza.*
4. *Propuestas prácticas para la puesta en marcha de un programa de entrenamiento de la fuerza.*

4. Fabrizio Valdabenito (Chile)

Ponencia: *Evolución histórica de los Deportes de Combate*

1. *Introducción*
2. *Conceptualización: Diferencia entre Artes Marciales, Deportes de Combate y Sistema de Defensa*
3. *Orígenes de las Artes Marciales y los Deportes de Combate*
4. *Evolución y desarrollo de las Artes Marciales y los Deportes de Combate*
5. *Choque de mundos: Entrelace entre diferentes Artes Marciales y Deportes de Combate, dando origen a nuevas disciplinas híbridas.*



6. Artes Marciales y Deportes de Combate en la Actualidad

7. Conclusiones finales.

5. Tomás Herrera-Valenzuela (Chile)

Ponencia: *Entrenamiento de HIIT para deportes de combate*

1. Introducción al HIIT
2. Justificación metabólica del entrenamiento en HIIT
3. Evaluación del rendimiento mecánico-metabólico
4. Protocolos de entrenamiento HIIT
5. Determinación de los efectos del entrenamiento HIIT

6. Gabriel Rezzonico (Argentina)

Ponencia: *Optimización del Rendimiento en Deportes de Combate*

1. Fuerza:
 - Análisis de la fuerza aplicada en los gestos específicos de combate
 - Metodología para el entrenamiento de la Fuerza
2. Core
 - Características y su importancia en atletas de combate
 - Tipos de entrenamiento del Core
 - Propuestas prácticas para su aplicación
3. Resistencia
 - Métodos para el entrenamiento de la Resistencia
 - Dosificación de las cargas de entrenamiento
4. Planificación
 - Modelos tradicionales y contemporáneos de periodización
 - Taper y peaking



LOS CUPOS SON LIMITADOS Y LAS INSCRIPCIONES CIERRAN EL 6/12

LOS ALUMNOS PODRÁN INGRESAR 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.

Costo del curso y medios de pago:

- **Alumnos de Chile (Presencial)**
 - Matrícula \$4.000 (Hasta el 1/12 bonificada)
 - 1 pago de \$ 40.000 (pesos chilenos)
 - Medios de pago: PAYPAL - Westen Union
- **Alumnos de Argentina (Virtual)**
 - Matrícula \$800 (Hasta el 1/12 bonificada)
 - 1 pago de \$4.900 (pesos argentinos)
 - Medios de pago: transferencia bancaria - tarjeta de crédito 10% recargo
- **Alumnos de México (Virtual)**
 - Matrícula \$100 (Hasta el 01/12 bonificada)
 - 1 pago de \$1000 (pesos mexicanos)
 - Medios de pago: transferencia bancaria
- **Alumnos de otro países (Virtual)**
 - 1 pago de 50 usd
 - Medios de pago: PAYPAL - Westen Union

INSCRIPCIONES:

+54 9 11 6972-1730 (argentina)

+52 477 202-0321 (México)

inte.fitness@gmail.com / cie.dc2020@gmail.com

instagram.com/@inte_fitness