

PROGRAMA ANALÍTICO DE PREPARACIÓN FÍSICA

Metodología, biomecánica y entrenamiento deportivo (Duración: 6 Meses)

Propuesta Académica Institucional: Una formación profesional diseñada por IDER para desarrollar competencias reales de planificación, aplicación y evaluación en preparación física. Integra los aportes de la Lic. Luana Romero (Docente Principal), el Lic. Sebastián Uboldi (Planificación) y 3 seminarios especiales del Mag. Horacio Anselmi.

HERRAMIENTAS DEL EGRESADO (PERFIL PROFESIONAL)

- Analizar las necesidades físicas y fisiológicas de diferentes disciplinas deportivas.
- Comprender las principales capacidades condicionales y sus metodologías de desarrollo.
- Aplicar principios de biomecánica y fisiología para la selección y corrección de ejercicios.
- Diseñar, organizar y periodizar cargas de entrenamiento adapte a la temporada competitiva.
- Evaluar capacidades relacionadas al rendimiento (fuerza, potencia, composición corporal).
- Integrar una mirada integral del deportista: física, técnica, táctica, mental y emocional.

DESARROLLO DETALLADO DEL PLAN DE ESTUDIOS

MÓDULO 1

Fundamentos de la Preparación Física y Biomecánica Aplicada

CONTENIDOS ACADÉMICOS (DOCENTE: LIC. LUANA ROMERO)

- **Concepto y alcance contemporáneo:** Rol profesional del Preparador Físico frente al entrenador de campo y el instructor de musculación.
- **Análisis de las demandas deportivas:** Perfil fisiológico del deportista e identificación de requerimientos por disciplina.
- **Principios del entrenamiento deportivo:** Aplicación de fisiología y evaluación inicial.
- **Biomecánica aplicada al rendimiento:** Análisis del movimiento, patrones motores fundamentales y calidad de ejecución.
- **Selección de ejercicios y prevención:** Criterios para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones desde la preparación física.

MÓDULO 2

Fuerza y Desarrollo de las Capacidades Físicas

CONTENIDOS ACADÉMICOS (DOCENTE: LIC. LUANA ROMERO)

- **Fuerza aplicada al deporte:** Manifestaciones de la fuerza (fuerza máxima, fuerza explosiva, fuerza-velocidad).
- **Selección y progresión metodológica:** Dosificación de cargas y criterios de selección según la disciplina.
- **Velocidad y aceleración:** Mecánica de aceleración, cambios de dirección (COD) y agilidad.
- **Desarrollo de capacidades condicionales:** Introducción al entrenamiento de la potencia en atletas.

MÓDULO 3

Resistencia y Entrenamiento Intermitente

CONTENIDOS ACADÉMICOS

- **Resistencia aplicada al rendimiento:** Sistemas energéticos y demandas metabólicas en deportes individuales y de equipo.
- **Métodos de entrenamiento:** Relación trabajo-pausa, intensidad, densidad y estructuración de bloques.
- **Entrenamiento intermitente:** Fundamentación fisiológica y adaptación del estímulo según el deporte.

★ SEMINARIO ESPECIAL — PROF. HORACIO ANSELM (NOVIEMBRE)

- **Entrenamiento Intermitente en el Alto Rendimiento:** Encuentro virtual sincrónico para profundizar la fundamentación y aplicación del entrenamiento intermitente a deportes de conjunto e individuales.

MÓDULO 4

Planificación y Periodización del Entrenamiento Deportivo

CONTENIDOS ACADÉMICOS (ENCUENTRO ESPECIAL: PROF. SEBASTIÁN UBOLDI)

- **Principios de planificación:** Objetivos del entrenamiento y organización lógica de las capacidades físicas.
- **Distribución de cargas y recuperación:** Manejo de volumen e intensidad a lo largo de la temporada.
- **Estructuración del proceso:** Macrociclo, mesociclo, microciclo y diseño analítico de la sesión.
- **Periodización táctica y calendario:** Adaptación de los períodos preparatorio y competitivo al calendario deportivo.
- **Individualización de la carga:** Ajuste de programas según el puesto táctico y el momento del deportista.

MÓDULO 5

Potencia, Velocidad y Capacidad Reactiva

CONTENIDOS ACADÉMICOS

- **Potencia aplicada al rendimiento:** Curva fuerza-velocidad, velocidad acíclica y aceleración.
- **Capacidad reactiva y pliometría:** Progresiones metodológicas, selección de ejercicios y dosificación del impacto.
- **Prevención y control motor:** Estabilidad articular y control del movimiento en caídas y saltos.

★ SEMINARIOS ESPECIALES — PROF. HORACIO ANSELM

- **Diciembre (Jornada Presencial):** Desarrollo de la Potencia Aplicada al Deportista.
- **Febrero (Instancia Especial de Exámenes):** Pliometría y Capacidad Reactiva en el Entrenamiento Moderno.

EXPERIENCIA PRESENCIAL Y MODALIDAD DE CURSADA

JORNADA PRESENCIAL DE EVALUACIÓN (SÁBADO 5 DE DICIEMBRE - SPORTCLUB CONCORDIA)

- **Evaluación Antropométrica e ISAK:** Medición de composición corporal.
- **Evaluación de Fuerza y Potencia:** Testeo práctico en campo con la Lic. Luana Romero.
- **Masterclass Presencial de Potencia:** Dictada por el Prof. Horacio Anselmi.

MODALIDAD DE CURSADA VIRTUAL Y RECURSOS

- Clases grabadas en alta definición + Encuentros sincrónicos en vivo el 2° Jueves de cada mes (20:00 hs).
- Acceso a grabaciones de por vida durante el ciclo lectivo + Material de estudio digital descargable.

CERTIFICACIÓN Y MARCO INSTITUCIONAL

Certificación Oficial e Incumbencia Profesional

- **Certificación OIEP:** Otorgada por IDER en conjunto con la Organización Internacional para la Educación Permanente, bajo estándares ISO 9001:2015.
- **Formación con Puntuación Docente:** Dirigida a Profesores de Educación Física, Licenciados, Entrenadores Deportivos, Personal Trainers y estudiantes avanzados de carreras afines al deporte.

Resumen del Calendario de Clases Sincrónicas Especiales

- **11 de Septiembre:** Clase Inaugural Sincrónica de la Formación.
- **Noviembre:** Especial Horacio Anselmi — Entrenamiento Intermitente (Virtual).
- **5 de Diciembre:** Jornada Presencial de Evaluación + Especial Horacio Anselmi — Potencia (SportClub Concordia).
- **Primer Sábado de Febrero:** Especial Horacio Anselmi — Pliometría y Capacidad Reactiva (Virtual).