

IDER

INSTITUTO DE FORMACIÓN DEPORTIVA

PREPARACIÓN FÍSICA APLICADA

Metodología y Entrenamiento Deportivo - Formación Profesional de 6 Meses

Una formación para aprender a pensar como Preparador Físico: Propuesta académica diseñada por IDER para desarrollar competencias reales de planificación, aplicación y evaluación deportiva, articulando una mirada física, técnica y humana del atleta.

EQUIPO DOCENTE DE EXCELENCIA

DOCENTE PRINCIPAL

Lic. Luana Romero

Licenciada en Kinesiología
Responsable de Preparación Física
Aplicada, Biomecánica, Fuerza,
Prevención y Evaluación.

DOCENTE INVITADO

Lic. Sebastián Uboldi

Director IDER
Especialista a cargo del eje de
Planificación y Periodización del
Entrenamiento Deportivo.

ESPECIALISTA INVITADO

Mag. Horacio Anselmi

Referente Internacional

3 Encuentros exclusivos: Entrenamiento
Intermitente, Desarrollo de Potencia y
Pliometría.

ESTRUCTURA DEL PLAN ACADÉMICO (6 MESES)

MÓDULO 1: Fundamentos y Biomecánica

Concepto contemporáneo, demandas deportivas, fisiología y patrones de movimiento.

MÓDULO 2: Fuerza y Desarrollo Físico

Manifestaciones de la fuerza (máxima, explosiva), dosificación de cargas y velocidad.

MÓDULO 3: Resistencia e Intermitente

Sistemas energéticos+ Seminario Especial con Horacio Anselmi (Intermitente).

MÓDULO 4: Planificación y Periodización

Macroциclos y distribución de cargas + Encuentro Especial Prof. Sebastián Uboldi.

MÓDULO 5: Potencia y Reactividad

Pliometría + 2 Seminarios Especiales Horacio Anselmi (Potencia y Pliometría).

JORNADA PRESENCIAL Y DÍAS CLAVE

JORNADA PRESENCIAL EN CONCORDIA (Sábado 5 de Diciembre)

- Evaluación antropométrica y medición de fuerza en SportClub Concordia.
- Experiencia de aplicación práctica con la Lic. Luana Romero y equipo.
- Encuentro virtual sobre Desarrollo de la Potencia con Horacio Anselmi.

DÍAS Y HORARIOS:

- Encuentros mensuales: 2º Miércoles del mes 20h.
- 3 er jueves del mes 20h
- Inicio: 1 de Septiembre (Clase inaugural).
- Duración total: 6 Meses.

INVERSIÓN Y PROMOCIONES (INSCRIPCIÓN 50% OFF)

PROMO COMUNIDAD COMUNIDAD IDER

ISSEF / Profes / Socios Sportclub Concordia

Inscripción (50% OFF):

~~\$55.000~~

\$27.500

\$55.000

6 cuotas mensuales

URUGUAY MENSUAL

PAGO EN CUOTAS

Inscripción (50%OFF):

~~USD 55~~ **USD 27.50**

USD 55

6 cuotas mensuales

PAGO ÚNICO

URUGUAY TOTAL

INSCRIPCIÓN BONIFICADA

~~USD 330~~

USD 250

Pago total contado único

LO QUE INCLUYE TU INSCRIPCIÓN Y CURSADA

- ✓ 6 meses de formación profesional intensiva.
- ✓ Clases grabadas + encuentros sincrónicos.
- ✓ 3 Intervenciones exclusivas con el Prof. Horacio Anselmi.
- ✓ Módulo especial de Planificación con el Prof. Sebastián Uboldi.
- ✓ Jornada presencial de evaluación en Concordia (Antropometría y fuerza).
- ✓ Certificación OIEP.
- ✓ Formación con Puntuación Docente.
- ✓ Material de estudio digital descargable y guías prácticas.
- ✓ Acceso permanente a la plataforma virtual.
- ✓ Acompañamiento pedagógico y tutoría continua.