

CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA

.....
¡CONVERTITE EN UN
EXPERTO EN
ENTRENAMIENTO!
.....

IEFA | INSTITUTO DE
ENTRENAMIENTO Y
FITNESS AEROBIC



NUEVO CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA DEL INSTITUTO IEFA

Formamos profesionales altamente capacitados para optimizar el rendimiento de atletas y equipos deportivos, utilizando las técnicas más innovadoras y eficaces.

Aprenderás a diseñar entrenamientos individualizados y a desarrollar habilidades estratégicas clave, como la gestión de equipos y la prevención de lesiones, para llevar tu preparación física al siguiente nivel.



¡Impulsa tu carrera y marca la diferencia en el mundo del deporte!

Este curso te ofrece una formación integral que cubre una sólida base de anatomía aplicada, fisiología del ejercicio, biomecánica y teoría del entrenamiento. Aprenderás a evaluar, planificar, periodizar y diseñar entrenamientos de alto rendimiento, abarcando desde movimientos funcionales hasta competencias deportivas. Con estas herramientas, estarás preparado para optimizar el rendimiento de cualquier atleta o equipo.

Con un enfoque práctico y actualizado, combina teoría con ejercicios aplicados directamente al deporte real.

CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA

Te preparamos para impactar en el rendimiento de equipos y atletas de alto nivel.

Desde estrategias para potenciar la fuerza, resistencia y velocidad, hasta la prevención de lesiones, nutrición y suplementación, adquirirás conocimientos de vanguardia que te permitirán sobresalir en el competitivo mundo del deporte.

¡Conviértete en un experto y lleva tu carrera al siguiente nivel!



OBJETIVOS

DEL CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA

1. Formar profesionales capacitados en los principios fundamentales de la preparación física:

Proporcionar una comprensión sólida de la anatomía, fisiología, biomecánica y teoría del entrenamiento para optimizar el rendimiento físico de los deportistas.

2. Desarrollar habilidades para diseñar y ejecutar programas de entrenamiento personalizados:

Capacitar a los estudiantes en la planificación, periodización y evaluación de entrenamientos enfocados en mejorar la fuerza, resistencia, velocidad y agilidad de atletas de diferentes niveles.

3. Implementar estrategias de prevención de lesiones:

Instruir sobre técnicas y métodos de prevención y rehabilitación para minimizar el riesgo de lesiones en los deportistas y maximizar su rendimiento y longevidad en el deporte.

4. Integrar conocimientos sobre nutrición y suplementación deportiva:

Formar a los egresados en la importancia de la nutrición y la suplementación adecuada para optimizar los resultados del entrenamiento y favorecer la recuperación de los atletas.

5. Fomentar habilidades estratégicas en la gestión de equipos y atletas:

Desarrollar competencias para liderar y gestionar equipos deportivos, promoviendo la motivación, el trabajo en equipo y la mejora continua del rendimiento físico y mental.

6. Aplicar un enfoque práctico y actualizado:

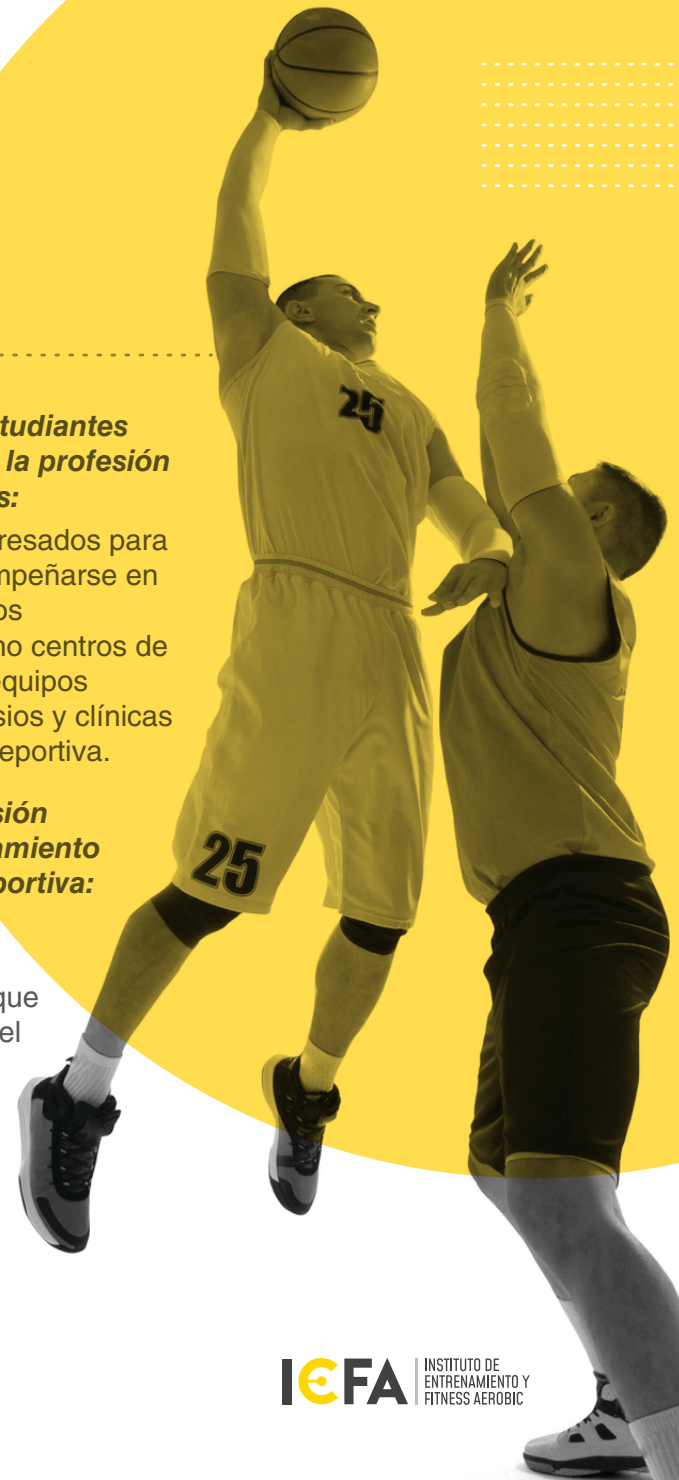
Garantizar que los estudiantes apliquen los conocimientos teóricos a través de ejercicios prácticos, simulaciones y experiencias reales en el campo deportivo para lograr una formación completamente integrada.

7. Preparar a los estudiantes para el ejercicio de la profesión en diversos ámbitos:

Capacitar a los egresados para que puedan desempeñarse en diferentes contextos profesionales, como centros de alto rendimiento, equipos deportivos, gimnasios y clínicas de rehabilitación deportiva.

8. Fomentar una visión integral del entrenamiento físico y la salud deportiva:

Capacitar a los estudiantes en un enfoque holístico que considere no solo el rendimiento físico, sino también la salud mental, emocional y el bienestar general de los deportistas.





FUNDAMENTACIÓN

DEL CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA

El curso de Preparación Física Deportiva tiene como propósito formar profesionales con los conocimientos, habilidades y competencias necesarias para optimizar el rendimiento de atletas y equipos deportivos en un entorno cada vez más competitivo y especializado. En la actualidad, la preparación física es un componente clave en el éxito deportivo, ya que no solo impacta en el rendimiento físico, sino también en la prevención de lesiones, la recuperación de los deportistas y la mejora continua de sus capacidades.

El deporte de alto rendimiento exige, además de habilidades técnicas y tácticas, una excelente condición física que permita a los atletas alcanzar su máximo potencial. Por lo tanto, es crucial contar con profesionales que comprendan profundamente los aspectos fisiológicos, biomecánicos y psicológicos del entrenamiento deportivo. Este curso aborda esas necesidades mediante un enfoque

integral que abarca todas las áreas esenciales para una preparación física efectiva y sostenible.

El programa se fundamenta en la aplicación de principios científicos actualizados sobre anatomía, fisiología del ejercicio, biomecánica, teoría del entrenamiento, nutrición y prevención de lesiones. Este enfoque basado en la evidencia permite a los egresados diseñar planes de entrenamiento altamente efectivos y personalizados para cada atleta, atendiendo sus necesidades específicas de acuerdo con la disciplina deportiva y el nivel de rendimiento.

Además, el curso incluye un componente práctico que permite a los estudiantes aplicar sus conocimientos en situaciones reales, desarrollando habilidades para gestionar equipos, planificar entrenamientos y evaluar los progresos de los deportistas de manera efectiva. La combinación de teoría y práctica garantiza que los egresados

cuenten con las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos y demandas del mundo deportivo actual.

En un contexto donde la salud física y la optimización del rendimiento son fundamentales, este curso de Preparación Física Deportiva contribuye a la formación de profesionales capaces de marcar una diferencia significativa en la carrera de los deportistas, mejorando sus capacidades físicas y, a largo plazo, su éxito competitivo.

El desarrollo de estos profesionales responde a la creciente demanda de expertos en el área, preparados no solo para entrenar, sino también para gestionar de manera integral la salud y el bienestar de los atletas. De este modo, los egresados estarán en condiciones de desempeñarse con éxito en una variedad de entornos, incluyendo centros de alto rendimiento, equipos deportivos y asesoramiento personal.





PERFIL DEL EGRESADO

DEL CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA

El egresado del curso de **Preparación Física Deportiva del Instituto IEFA** es un profesional altamente capacitado para optimizar el rendimiento físico de atletas y equipos deportivos de diversas disciplinas. Durante su formación integral, ha adquirido una sólida base teórica y práctica, lo que le permite diseñar y ejecutar programas de entrenamiento personalizados y efectivos.

Este profesional es capaz de planificar y periodizar entrenamientos de alto rendimiento, aplicando técnicas avanzadas para mejorar la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad de los deportistas. Además, cuenta con habilidades estratégicas en la gestión de equipos, desarrollo de planes de prevención de lesiones, y asesoría en nutrición y suplementación deportiva.

Su enfoque práctico, basado en la experiencia con el trabajo directo con atletas y en la aplicación de conocimientos actualizados, le permite abordar desafíos específicos de cada deporte y contexto competitivo.

Con una mentalidad innovadora y orientada a resultados, el egresado está preparado para desempeñarse de manera efectiva en centros de alto rendimiento, equipos deportivos, gimnasios, y en la asesoría personalizada de deportistas profesionales y amateurs.

Este curso forma profesionales comprometidos con el bienestar físico de los deportistas, con una visión integral que abarca desde el entrenamiento físico hasta la recuperación y la prevención de lesiones, con un fuerte enfoque en la ciencia aplicada al deporte.



DOCENTES

DEL CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA



**Prof.
ANDRÉS
BARRIOS**

Prof. Educación Física

- Técnico en Atletismo y Nivel V de la IAAF
- Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- Director IUACJ Maldonado
- Docente Universitario ISEF – IUACJ
- Especialista en entrenamiento de la velocidad
- Entrenador en Sudamericanos, Iberoamericanos, Panamericanos y Mundiales
- Participante con atletas en 5 Juegos Olímpicos
- Obtiene como entrenador más de un centenar de récords y medallas a nivel Nacional e Internacional desde 1992



**Lic.
CARLOS DE LA
FUENTE (ARG)**

Prof. Educación Física - IPEF (Cba)

- Especialidad en Alto Rendimiento
- Licenciatura en Educación Física U.N.C.A. (Catamarca)
- Certificación Latinoamericana (I.S.A.K.) Nivel I y II
- S&C IRB NIVEL 1
- Preparador físico de Básquetbol del club Goes (2003-2012)
- Preparador físico Unión de Rugby del Uruguay - Rugby 7 y M20 (2012-2020)
- Physical Performance Manager MVCC Rugby
- Articulador Deportivo de Woodlands School



**MSc.
ANDRÉS
PARODI**

Msc. in Human Anatomy

- Magíster en Educación Física
- Magíster en Actividad Física y Salud
- Magíster en Fisiología del Ejercicio
- Posgrado en Medicina del Deporte y el Ejercicio
- Posgrado de Especialización en Programación y Evaluación del Ejercicio
- Licenciado en Educación Física
- Licenciado en Biología Humana
- Técnico en Fitness, opción Entrenamiento Personalizado y opción Modalidades de Gimnasia
- Instructor en Técnicas Grupales de Gimnasia
- Instructor en Cineantropometría (ISAK Nivel III)
- Diplomado en Fisiología del Ejercicio
- Diplomado en Obesidad
- Instructor en Hidrogimnasia, método Speedo



DOCENTES

DEL CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA



**MSc.
RODRIGO VÁZQUEZ
DE SOUZA**

Lic. en Nutrición

- Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva
- CFSC Nivel 1
- ISAK Nivel 2
- Coordinador en Centro Holos - Deporte y salud
- Asesor de deportistas de alto rendimiento
- Experiencia en Fútbol, Básquetbol y Rugby profesional



**Lic.
DANIEL
BETANCOURT**

Lic. en Educación Física

- Co-Founder Neurosport (Brasil, Paraguay y Uruguay)
- FMS Nivel 2
- Formado en TRX, Pilates, FBA, HTF, FlowFit, Clubbell, Kettlebell, TacFit
- Disertante Nacional e Internacional
- Autor del libro: Neuroentrenamiento aplicado al fútbol



**Lic.
PABLO PÉREZ
IFRÁN**

Lic. en Educación Física

- Máster en Alto Rendimiento Deportivo
- Entrenador Personal
- Entrenador de Básquetbol Nivel 3
- EXOS Nivel 1
- FMS Nivel 2
- S&C IUSCA Nivel 1
- S&C World Rugby Nivel 2
- Preparador Físico en Club Atlético Peñarol rama básquetbol formativas



**MSc.
JUAN
BRIGNARDELLO**

Lic. en Educación Física

- Lic. en Fisioterapia
- Máster en Fisioterapia del Sistema Musculoesquelético
- Guardavidas



**Prof.
CARLOS
LÓPEZ**

Prof. Educación Física

- Ex Docente grado 2 en el IUACJ de las asignaturas: Fisiología del ejercicio, Evaluación funcional, Estructuras y funciones biológicas
- Cursos de actualización en Nutrición Deportiva y en Medicina del Deporte de la Universidad Nacional de La Plata, facultad de Ciencias Médicas
- Cineantropometría ISAK nivel 1
- Entrenador de corredores de fondo y triatlón por más de 20 años



**Lic.
AGUSTÍN
OVIEDO**

Lic. en Educación Física

- Magister en Alto Rendimiento Deportivo
- Técnico Deportivo en Atletismo
- Técnico Deportivo en Fútbol
- Preparador físico en primera división y juveniles en fútbol, rugby y hockey

DURACIÓN: Marzo - Noviembre

DÍAS Y HORARIO: El curso se desarrollará los días sábados de 9.00 a 13.00 hs.

APROBACIÓN DEL CURSO

- :: Para la aprobación del curso se requiere de un mínimo del 75% de las asistencias.
- :: Las inasistencias no se justifican (debido a que es un curso de alto contenido práctico y a que el margen de inasistencias contempla los impedimentos).
- :: Es obligatorio el examen final de cada materia, y para la aprobación de los parciales y exámenes teóricos se requiere un mínimo del 60%.

EVALUACIÓN

3 parciales (Tronco común, Entrenamiento I y Entrenamiento II)

CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA

TRONCO COMÚN

Anatomía Aplicada
Teoría del Entrenamiento
Fisiología del Ejercicio
Análisis de Ejercicios en Sala de Musculación
Core Training

ENTRENAMIENTO I

Movilidad y Flexibilidad
Evaluación Funcional
Evaluación del Rendimiento
Evaluación de la Composición Corporal
Entrenamiento de la Fuerza
Entrenamiento de la Resistencia en Deportes Colectivos e Individuales
HIIT - Entrenamiento intervalado de Alta Intensidad

ENTRENAMIENTO II

Entrenamiento de la Velocidad y la Agilidad
Control y Monitoreo de la Carga
Programación, Planificación y Periodización en Deportes Colectivos e Individuales
Prevención de Lesiones en el Deporte
Nutrición y Suplementación Deportiva

... COSTO TOTAL DEL CURSO \$ 54.000 ...

FORMAS DE PAGO:

MATRÍCULA \$ 6.000 + 8 CUOTAS DE \$ 6.000 CON TARJETAS DE CRÉDITO
10% DE DESCUENTO POR PAGO CONTADO (\$ 48.600)

SOCIOS DE AEROBIC 10% DE DESCUENTO TODAS LAS FORMAS DE PAGO





¡TU FUTURO EN EL FITNESS Y EL DEPORTE COMIENZA AQUÍ!

Inscríbete ahora en el curso que transformará tu pasión en una carrera profesional de impacto.

IEFA | INSTITUTO DE
ENTRENAMIENTO Y
FITNESS AEROBIC

097 97 17 27 - info@iefa.edu.uy

AER3BIC
FITNESS CLUB

aerobic.com.uy/iefa