



NOMBRE DE LA FORMACION

Especialización en Ciencias de Ultradistancia

FUNDAMENTOS ¿CÓMO SURGE ESTE PROYECTO?

Somos deportistas y profesionales del deporte desde hace más de 30 años. Hemos representado al país en distintas oportunidades a nivel internacional y guiado a diferentes equipos nacionales en mundiales y continentales. En los últimos años, hemos practicado, entrenado, estudiado y competido en carreras de Ultradistancia por todo el mundo. Nos hemos capacitado con rigurosidad académica en ciencias del deporte en prestigiosas instituciones. Ahora tenemos la necesidad de transmitir estos conocimientos y experiencias adquiridos

¿POR QUE LA NECESIDAD DE ESTA INICIATIVA?

En la última década las competiciones de largas distancia (superiores a la maratón) de ultratrail y ultramaratón han experimentado un crecimiento mundial sin precedentes con miles de adeptos en todo el mundo que buscan nuevos retos, físicos, emociones, desafíos personales , sociales y turísticos viajando por lugares imponentes en todo el planeta. En un principio estos participantes entrenaban de manera autodidacta, pero ciencias como la fisiología del ejercicio, nutrición deportiva, entrenamiento, biomecánica, planificación del entrenamiento y psicología del deporte están influyendo positivamente sobre las mejoras en el rendimiento de los entrenadores y en consecuencia, de los deportistas.

Hay un vacío de conocimientos e investigación sobre esta disciplina atlética, por ello, y basándonos en la ciencia, en nuestra experiencia profesional y en la permanente búsqueda de conocimiento específico, buscamos dar respuesta a las numerosas consultas que surgen sobre esta práctica deportiva y sus competiciones tan extremas.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

Las capacitaciones en ultratrail y ultradistancia de Ciencias de Ultradistancia presentan un plan de estudio orientado a dichas disciplinas donde se profundizará con las últimas tendencias de fisiología, entrenamiento (periodización, evaluación, estrategia, etc), nutrición, psicología, uso de nuevas tecnologías, biomecánica y organización de estos eventos. Con un experimentado grupo de profesores e invitados se buscará aportar conocimientos científicos y nuevas experiencias a la formación de los alumnos/as. La capacitación cuenta con el aval y declaración de interés de:

- AAU - Asociación Argentina de Ultramaratonistas.

- Universidad Nacional de Tierra del Fuego.

DESTINATARIOS ¿A QUIENES VA DIRIGIDA LA FORMACIÓN E INVESTIGACIÓN?

Nivel 1: Deportistas, entrenadores de montaña, ruta y pista.

Nivel 2: Graduados en ciencias de la actividad física y entrenadores nacionales.

Nivel 3: Federaciones nacionales y universidades públicas y privadas de habla Hispana

COMPETENCIA DE LA FORMACIÓN

Después de una exhaustiva búsqueda de cursos y formaciones hemos encontrado una gran cantidad que se centran en el atletismo tradicional en general, pero ninguna en particular hacia el gran mundo del ultratrail y ultradistancia, por ello se hace imprescindible orientar las mismas y las investigaciones hacia ese área en particular ya que es una realidad expresa y necesaria.

OPORTUNIDAD

Ante la situación de Pandemia existente a nivel mundial, se ha abierto camino la formación académica a través de herramientas de e-learning, y mediante el uso de plataformas específicas, se han eliminado barreras territoriales mediante el uso de la tecnología. En esta coyuntura, la demanda de estas formaciones ha crecido exponencialmente.

REQUISITOS DE ADMISIÓN

Mayores de 18 años con título secundario.

ORGANIZACIÓN PROGRAMÁTICA

Se dictarán 3 (tres) módulos , a saber (los contenidos y cronogramas pueden sufrir variaciones no sustanciales):

Módulo 1:

03/05 - 1,1) Historia de la Ultradistancia

10/05 - 1,2) Distancias y tipos de terrenos

17/05 -1,3) Evolución de competencias, materiales y técnicas de entrenamiento

24/05 – Webinar Clase Magistral, Kinesiología del Deporte

31/05 – Evaluación Módulo 1

Módulo 2:

7/06 - 2,1) Anatomía del Corredor de Ultradistancia

14/06 – 2,2) Principios de Entrenamiento, bases de aplicación

21/06 – 2,3) Sistemas energéticos

28/06 – Webinar Clase Magistral, Nutrición Deportiva

5/07 – Evaluación Módulo 2

Módulo 3:

12/07 – 3,1) Factores limitantes al rendimiento

19/07 – 3,2) Periodización de Entrenamiento

26/07 – 3,3) Sistemas de Entrenamiento

2/08 – Webinar Clase Magistral, Vivencias con Atleta de Elite

9/08 – Evaluación Módulo 3

Evaluación Final: 23/8/2021 // Trabajo Práctico Integral: 31/8/2021

Carga horaria estimada : 120 horas

DURACION , ESTRUCTURA , MODALIDAD , SISTEMA DE EVALUACION :

Tres meses, mediante el dictado de temas específicos divididos en tres módulos, con evaluaciones de cada uno, evaluación integral y trabajo final.

La modalidad de dictado será totalmente virtual, por plataforma propia y adicionalmente se dictarán webinars

Las evaluaciones de cada módulo serán por metodología de 10 preguntas con múltiples respuestas (multiple choice) con un tiempo de 20 (veinte) minutos para realizarla y la evaluación integral será con 30 preguntas por la misma metodología, con un tiempo de 40 minutos para realizarla. Se aprobará con un mínimo de 60 % de respuestas correctas.

El trabajo final, consistirá en un trabajo práctico, que abordará temas de los tres módulos y para el cual se le dará un plazo de 30 días para realizarlo, desde la fecha de aprobación de la evaluación integral.

En caso de no aprobarse alguna evaluación, se dará la posibilidad de 1 (un) examen recuperatorio por cada módulo o integral en fecha a definir.

La nota final, surgirá del promedio de las 4 evaluaciones descriptas, aprobándose con el 60 % (sesenta por ciento) de respuestas correctas.

Precios y Formas de Pago

PRECIO

Residentes en Argentina: 1 pago de **\$12.000 (doce mil) o \$ 13.000 (trece mil)** en **2 cuotas iguales y mensuales de \$ 6.500.**

Residentes en el exterior: **€179.-**

TRANSFERENCIA BANCARIA

ARGENTINA

Caja de ahorro en pesos nro. 94-330770/5 , CBU 0170094740000033077057 , Banco Francés, Titular Manuel Narciso Mendez , CUIT/CUIL 20-22007230-5

EXTRANJEROS

Cuenta Banco Sabadell, Código Swift BSABESXXX , Código Iban ES6900811365440006293535, Elche, España, Titular Arturo Fabián Campanini

IMPORTANTE: Deberán informar el pago enviado comprobante del depósito a info@cienciasdeultradistancia.com