

# DIPLOMA: METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD, COORDINACIÓN, AGILIDAD Y FUERZA EXPLOSIVA EN DEPORTES CÍCLICOS Y ACÍCLICOS



INICIO  
11 de MAYO 2024

Centro de Estudios Permanentes  
Instituto Universitario ACJ

094 059 045

luacj.edu.uy



**INICIO**

Sábado  
11 de mayo 2024

**MODALIDAD**

Presencial y  
100% virtual

**FRECUENCIA**

1 sábado al mes  
De 09.00 a 18.00 hrs.

**CARGA HORARIA**

200 horas en  
8 Módulos mensuales  
(Clases Presenciales,  
Virtuales y Evaluaciones)

**LUGAR**

Instituto Universitario ACJ  
Plataforma IUACJ

## PRESENTACIÓN

El entrenamiento de la velocidad, coordinación, agilidad y fuerza explosiva es un elemento esencial en la planificación del entrenamiento de cualquier especialidad deportiva para alcanzar un desarrollo armónico hasta alcanzar un alto rendimiento. En este Diploma se trabajará una combinación de estrategias para el desarrollo de esta capacidad desde un punto de vista integral, abordando los aspectos más importantes de estas capacidades físicas, permitiendo al alumno comprender los aspectos fisiológicos que explican los procesos adaptativos a los diferentes métodos de entrenamiento deportivo. Esto permitirá comprender los métodos y medios de evaluación del rendimiento deportivo para un adecuado proceso metodológico. Permitirá la comprensión y aplicación de tests metabólicos y neuromusculares que discriminen los niveles de rendimiento, permitiendo un adecuado proceso de comparación intra e Inter sujetos, así como la utilización de la información para la planificación metodológica del entrenamiento.

Este diploma contará con actividades presenciales, on line sincrónicas y on line asincrónicas. Los modelos de enseñanzas incluirán conferencias magistrales, materiales de estudio obligatorio y complementario, actividades prácticas y talleres de análisis de datos.



## PERFIL DEL EGRESADO

El egresado será capaz de desarrollar una planificación de entrenamiento de la velocidad, agilidad y fuerza explosiva utilizando la metodología adecuada con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones a partir de un conocimiento profundo sobre los ejercicios técnicos y la metodología a aplicar en los programas de entrenamiento de la velocidad y fuerza explosiva.

## DIRIGIDO A

Licenciados y Profesores de Educación Física. Entrenadores, Técnicos Deportivos, Médicos, Fisioterapeutas, Nutricionistas, Psicólogos, Instructores y estudiantes avanzados de dichas carreras, Entrenadores de Federaciones Deportivas y Centros Deportivos Municipales de todo el país (LOS ALUMNOS DEL INTERIOR Y EL EXTERIOR PUEDEN REALIZARLO COMPLETAMENTE DE FORMA VIRTUAL)

## EQUIPO DOCENTE

### Dr. Rubén Argemi – Argentina

- Médico Especialista Jerarquizado en Medicina del Deporte y Medicina Física y de Rehabilitación – Facultad de Ciencias Médicas - Universidad Nacional de la Plata (UDLP)
- Director del Boca Lab. - C.A. Boca Juniors - Argentina.
- Jefe de Trabajos Prácticos en la Cátedra de Salud Pública – Facultad de Ciencias Médicas - Universidad Nacional de la Plata (UDLP)
- Director General - Centro Especializado en Medicina del Ejercicio y del Deporte de La Plata - Argentina (CEMDDE)
- Más de 500 disertaciones a nivel nacional
- Más de 100 disertaciones a nivel internacional
- Más de 20 trabajos publicados en Biomecánica, Trabajo Intermitente y suplementación nutricional.
- Ex medico Selecciones Nacionales de Handball
- Ex medico Centro Nacional de Alto Rendimiento (CENARD)
- Miembro de la Federación Argentina de Medicina del Deporte, Confederación Sudamericana de Medicina del Deporte, Federación Panamericana de Medicina del Deporte, American College of Sport Medicine, European College of Sport Medicine, Federation Internationale de Medicina Sportiva (FIMS).
- Asesor de Globus Italia.



/@iuacj



#ACTIVATUFUTURO

### **Dr. Juan José González Badillo - España**

- Licenciado en Educación Física.
- Doctor en Rendimiento Deportivo.
- Director técnico, entrenador del equipo nacional y seleccionador de la Federación Española de Halterofilia durante 20 años.
- Entrenador con más de 600 récords nacionales y varios récords europeos.
- Integrante de los Comités Técnicos de la Federación Europea y Federación Internacional de Halterofilia (IWF) y al Comité Científico y de Investigación de la IWF.
- Participante en en cuatro Juegos Olímpicos y en 30 Mundiales.
- Profesor Universitario de diversos Cursos, Maestrías y Doctorados relacionados al Entrenamiento Deportivo.
- Catedrático Universitario en “Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo” - Universidad Pablo de Olavide (UPO), de Sevilla.
- Decano de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UPO.
- Director del Curso de Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo (UPO, Sevilla) 2008 - 2010.
- Creador y director del Máster Universitario (oficial) en Rendimiento Físico y Deportivo en la UPO.
- Creador y Coordinador del Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la UPO.

### **Mag. Xesco Espar- España**

- Licenciado en Educación Física.
- Magister en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo.
- Más de 30 años de experiencia como jugador de balonmano.
- Entrenador de balonmano en el FC Barcelona del 1985 al 2007.
- Entrenador de jugadores en desarrollo, preparador físico del primer equipo y primer entrenador del equipo profesional - FC Barcelona
- Entre sus éxitos cabe destacar 4 copas de Europa y cuatro Ligas Asobal.
- Coordinador Físico del Club Fútbol Barcelona.
- Docente del INEFC Barcelona desde el año 1991.
- Profesor Universitario de diversos Cursos, Maestrías y Doctorados relacionados al Entrenamiento Deportivo.

### **Dr. Joan Solé- España**

- Licenciado en Educación Física.
- Magister en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo.
- Doctorado en Rendimiento Deportivo
- Preparador físico en equipos de fútbol como el FC Barcelona y el Pryca Manresa (baloncesto femenino).
- Asesor técnico de la selección española de waterpolo masculina.
- Preparador físico de deportistas de élite en golf, Fórmula 1 y MotoGP.
- Profesor Universitario del INEF y de diversos Cursos, Maestrías y Doctorados relacionados al Entrenamiento Deportivo.



### **Lic. Mario Di Santo – Argentina**

- Licenciado en Ed. Física y Ciencias de la Educación.
- Graduado en Filosofía.
- Kinesiólogo
- Capacitador del FC Barcelona, Atlético Madrid, Santos Laguna de México, Club Belgrano y Talleres de Córdoba.
- Profesor Universitario y especializado en neurociencias.

### **Lic. Ariel Couceiro – Argentina**

- Profesor Nacional de Educación Física.
- Lic. en Psicología Social.
- Profesor Universitario de diversos Cursos y Maestrías relacionados al levantamiento de pesas y al entrenamiento deportivo.
- Entrenador y metodólogo de deportistas de nivel nacional e internacional.

### **Dr. Julian Giraldez – Argentina**

- Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte – España.
- Especialista en Medicina del Deporte y del Ejercicio - CEMDDE
- Preparador Físico en Voleibol.
- Profesor y Docente Universitario.
- Investigador de la Facultad de Actividad Física y Deporte - UFLO

### **Dr. Antonio Carlos Gomes - Brasil**

- Graduado en Educación Física y Deporte - Facultad de Filosofía, Ciencias y Letras de Araçatuba – Paraná - Brasil.
- Máster en Entrenamiento Deportivo - Instituto Estatal de la Orden de Lenin de Moscú – Rusia.
- Doctor en Teoría y Metodología de la Educación Física y Deportes, área de concentración “Entrenamiento Deportivo” - Universidad Nacional de Cultura Física de Rusia.
- Profesor en la Universidad Estatal de Londrina durante 15 años con numerosas publicaciones en el área de las ciencias del deporte.
- Entrenador del atleta Olímpico Jadel Gregório - Campeón brasileño de salto triple.
- Preparador físico - Selección brasileña de balonmano.
- Preparador físico del bicampeón brasileño - Club Atlético Paranaense (2001).
- Preparador físico - Sport Clube Corinthians Paulista (2011).
- Director técnico - Empresa Sport Training - Eventos y Consultorías.
- Consultor científico - Confederación Brasileña de Triatlón y Comité Olímpico Brasileño “COB”.



/@iuacj



#ACTIVATUFUTURO

### **Lic. Nelio Alfano Moura – Brasil**

- Maestro en Educación Física - Universidad Metodista de Piracicaba - Instituto Educacional Piracicabano -2006.
- Coordinador de Atletismo - Centro de Excelencia Deportiva - Gobierno del Estado de São Paulo.
- Consultor de saltos horizontales de la Asociación China de Atletismo.
- Más de 20 artículos publicados en revistas especializadas y 7 artículos en los anales de eventos.
- Autor de 1 libro y contribuciones en otros libros publicados.
- Coautor de trabajos científicos.
- En su plan de estudios de Lattes, los términos más frecuentes en el contexto de la producción científica son: atletismo, entrenamiento deportivo, salto triple, fuerza muscular, biomecánica, salto de longitud, pliometría y rendimiento humano.
- Entrenador de equipos nacionales de atletismo desde 1990.
- 5 participaciones en Juegos Olímpicos.
- 5 participaciones en los Juegos Panamericanos.
- 19 participaciones en Campeonatos Mundiales.
- Entrenó a atletas campeones olímpicos en los JJ.OO. de Beijing y una medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Tokio.
- Profesor Universitario de diversos Cursos, Maestrías y Doctorados relacionados al Entrenamiento Deportivo.

### **Lic. Nadya Katich - Colombia**

- Licenciada en Ed. Física - Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid – Medellín – Colombia.
- Licenciada en Fisioterapia - Facultad de Ciencias de la Salud - Universidad María Cano – Medellín – Colombia.
- Especialista en Rehabilitación Deportiva y Prep. Física con Énfasis en el Ejercicio Terapéutico.
- Fisioterapeuta - Club Deportivo Atlético Nacional – Medellín - Colombia.
- Coordinadora del Área de la Salud - Juegos Sudamericanos 2010 - Medellín - Colombia.
- Disertante Nacional e Internacional en Seminarios, Talleres y Congresos relacionados con la Medicina de la Actividad Física y el Deporte, Ortopedia y Traumatología, Salud Ocupacional y Medicina del Trabajo, Fisioterapia y Rehabilitación Deportiva.
- Médico en el Departamento de Fisioterapia - Clínica del Campestre – Medellín – Colombia.

### **Lic. Tabaré Papariello – Uruguay**

- Licenciado en Educación Física
- Master en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo – Barcelona
- Coordinador Físico de selecciones Uruguayas de Basquetbol.
- Entrenador personal de deportistas de Elite.
- Profesor Universitario de diversos Cursos y Congresos



/@iuacj



#ACTIVATUFUTURO

### **Prof. Andrés Barrios - Uruguay**

- Prof. Educación Física - ISEF – Uruguay.
- Maestría en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo - Barcelona – España.
- Posgrado en Alto Rendimiento Deportivo - Universidad Castilla la Mancha – España.
- Técnico en Natación - ISEF – Uruguay.
- Técnico en Atletismo Nivel V - IAAF.
- Director - Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes (IUACJ) - Sede Maldonado.
- Docente Universitario del ISEF y IUACJ.
- Reconocido mundialmente como uno de los mejores especialistas en el entrenamiento de la velocidad.
- Entrenador en múltiples Campeonatos Sudamericanos, Iberoamericanos, Panamericanos y Mundiales. Participa con varios atletas en las pruebas de velocidad en 5 Juegos Olímpicos.
- Ostenta más de un centenar de records y medallas a nivel Nacional, Sudamericanos, Iberoamericanos, Panamericanos y Mundiales desde 1992 hasta la fecha.
- Entrenador personal y metodólogo de varios deportistas a nivel nacional e internacional en diferentes deportes.

### **Lic. Daniel Badanián – Uruguay**

- Licenciado en Educación Física.
- Más de 15 años de experiencia en entrenamiento deportivo.
- Especialista en el uso de la tecnología para liderar equipos de trabajo en la gestión de proyectos.
- Fundador de empresas dedicadas a la tecnología aplicada al deporte.
- Líder de equipos multidisciplinarios a través de procesos de innovación.
- Actualmente se desempeña como asesor de organizaciones de todo el mundo en la implementación de modelos de capacitación avanzada y el uso efectivo de la tecnología.
- Docente en seminarios, congresos y cursos de entrenamiento deportivo a nivel nacional e internacional.

## TEMARIO y PROGRAMACIÓN DE LOS MÓDULOS

### MÓDULO 1

**Generalidades del entrenamiento de la velocidad y agilidad con sus principios fisiológicos y biomecánicos en los deportes cíclicos y acíclicos.**

**FECHA:** Sábado 11 de mayo 2024 – 09.00 a 18.00 hrs.

**DOCENTES:** Dr. Rubén Argemi – Argentina y Prof. Andrés Barrios - Uruguay

**MODO:** Presencial en IUACJ / Online en vivo por plataforma IUACJ

### MÓDULO 2

**Planificación del entrenamiento de la velocidad, coordinación y agilidad en los deportes individuales y colectivos.**

**FECHA:** Sábado 08 de junio 2024 - 09.00 a 18.00 hrs.

**DOCENTES:** Dr. Joan Solé - España / Prof. Phd. Antonio Carlos Gomes - Brasil

**MODO:** Online en vivo por plataforma IUACJ

### MÓDULO 3

**Evaluación y planificación metodológica del entrenamiento de la fuerza explosiva y la saltabilidad.**

**FECHA:** Sábado 13 de junio 2024 – 09.00 a 18.00 hrs.

**DOCENTES:** Lic. Ariel Couceiro – Argentina / Lic. Nelio Alfano Moura - Brasil

**MODO:** Presencial en IUACJ / Online en vivo por plataforma IUACJ

### MÓDULO 4

**Medios y métodos del entrenamiento de la velocidad, coordinación y agilidad.**

**FECHA:** Sábado 10 de agosto 2024 – 09.00 a 18.00 hrs.

**DOCENTES:** Dr. Ruben Argemi – Argentina / Prof. Andrés Barrios - Uruguay

**MODO:** Presencial en IUACJ / Online en vivo por plataforma IUACJ

### MÓDULO 5

**Neurociencias en espacios pequeños y grandes en deportes de equipo.**

**FECHA:** Sábado 21 de septiembre 2024 – 09.00 a 18.00 hrs.

**DOCENTES:** Lic. Mario Di Santo – Argentina / Lic. Daniel Badanián - Uruguay

**MODO:** Online en vivo por plataforma IUACJ



## **MÓDULO 6**

**La velocidad, rapidez y agilidad del entrenamiento en los deportes de equipo.**

**FECHA:** Sábado 19 de octubre 2024 – 09.00 a 18.00 hrs.

**DOCENTES:** Mag. Xesco Espar – España / Prof. Dr. Antonio Carlos Gomes – Brasil / Lic. Tabaré Papariello – Uruguay.

**MODO:** Presencial en IUACJ / Online en vivo por plataforma IUACJ

## **MÓDULO 7**

**Evaluaciones y aplicaciones prácticas sobre los programas de prevención y rehabilitación de las lesiones deportivas en esfuerzos de velocidad y explosividad.**

**FECHA:** Sábado 16 de noviembre 2024 – 09.00 a 18.00 hrs.

**DOCENTES:** Dr. Rubén Argemi – Argentina / Lic. Ft. Nadya Katich - Colombia

**MODO:** Online en vivo por plataforma IUACJ

## **MÓDULO 8**

**Consideraciones teóricas y prácticas sobre la velocidad de ejecución como control para la programación y valoración del entrenamiento de fuerza en deportes cíclicos y acíclicos.**

**FECHA:** Sábado 07 de diciembre 2024 – 09.00 a 18.00 hrs.

**DOCENTES:** Dr. Juan José Gonzalez Badillo – España / Mag. Julian Giraldez - Argentina

**MODO:** Presencial en IUACJ / Online en vivo por plataforma IUACJ

# **INVERSIÓN**

**Pago contado:** USD 720.-

**Plan de pagos en cuotas:** 10 cuotas de USD 80.-

**Último plazo de inscripciones:** Lunes 06 de Mayo 2024 – CUPOS LIMITADOS!!!

**Descuentos:**

- 10% a la Comunidad IUACJ.
- Descuentos especiales a personas extranjeras que cursen los módulos desde su país de residencia.

**Director Académico de la propuesta:  
Prof. Andrés Barrios**

**Por consultas hacia la Dirección Académica del Diplomado, escribir a:**

**[diplomavelocidad@iuacj.edu.uy](mailto:diplomavelocidad@iuacj.edu.uy)**

**Cel: 099229424**



**INFORMES E  
INSCRIPCIONES**

**Instituto Universitario ACJ**  
Facultad de Educación Física  
 094 059 045 | [www.iuacj.edu.uy](http://www.iuacj.edu.uy)

