

ALTO

RENDIMIENTO

FITNESS



CONGRESO
DE PUNTA

XII EDICIÓN

2025

17, 18, 19 y 20 DE OCTUBRE
PUNTA DEL ESTE - MONTEVIDEO
URUGUAY

UN PANEL DE REFERENTES

EN ALTO RENDIMIENTO, SALUD Y FITNESS



CONGRESO
DE PUNTA



22

CONFERENCISTAS
INTERNACIONALES

-  **Dr. Michael Boyle- USA**
-  **Dr. Julio Tous Fajardo – España**
-  **Mag. Xesco Espar – España**
-  **Dr. David Rodríguez Rosell- España**
-  **Mag. Horacio Anselmi- Argentina**
-  **Lic. Mario Di Santo – Argentina**
-  **Lic. Jerónimo Milo - Argentina**
-  **Lic. Susana Zenim- Argentina**
-  **Lic. Alejandro Pastor - Argentina**
-  **Dr. Martín Lombardero- Argentina**
-  **Lic. Sebastián Vaca Quintana- Argentina**
-  **Dr. Antonio Carlos Gomes – Brasil**
-  **Dra. Gabriela Molinari - Brasil**
-  **Mag. Cristiano Parente- Brasil**
-  **Prof. Rodrigo Brívio - Brasil**
-  **Lic. Nadya Katich – Colombia**
-  **Mag. Prof. Andrés Barrios – Uruguay**
-  **Mag. Daniel Badanian - Uruguay**
-  **Dr. Darío Santos- Uruguay**
-  **Prof. Juan Berta- Uruguay**
-  **Lic. Natalia Torres – Uruguay**
-  **Lic. Antonella Guarilla - Uruguay**

CONFERENCIAS

MAGISTRALES

8.00 A 09.00HS: ACREDITACIONES

17
OCTUBRE

THE GRAND CENTER
PUNTA DEL ESTE

09.00- 09.30

Dr. Antonio Carlos Gomes – Brasil 

Entrenamiento en el deporte y la conexión de la ciencia con la práctica.

09.35- 10.05

Lic. Nadya Katich – Colombia 

Prevención de las lesiones deportivas. ¿Cuál es la apuesta?

10.10- 10.40

Dr. Martín Lombardero- Argentina 

Misterios, falacias y mentiras del apto físico en el deporte.

10.45 corte

Sorteos en Stand de los Sponsors

11.30- 12.15

Dr. Julio Tous Fajardo - España 

Entrenamiento de la fuerza en los deportes colectivos: una aproximación alternativa.

12.20- 13.00

Lic. Cristiano Parente – Brasil 

El personal trainer del futuro: ¿La inteligencia artificial nos quitara nuestros trabajos y cambiara la forma en que funcionan los gimnasios?

17

OCTUBRE
THE GRAND CENTER
PUNTA DEL ESTE

14.30-15.00

Lic. Jerónimo Milo - Argentina



Kettlebells: función, biomecánica y aplicación.

15.05-15.40

Lic. Mario Di Santo - Argentina



Entrenamiento deportivo: una mirada crítica y revisionista a la historia reciente. Modelos y aplicaciones. Pasado, presente y futuro.

15.45-16.30

Mag. Lic. Horacio Anselmi - Argentina



Como ordenar la interacción de la sesión, semana, mesociclo y macrociclo del entrenamiento.

16.30-corte

Sorteos en Stand de los Sponsors

17.10-18.00

Dr. Michael Boyle - USA



Como armar el diseño del programa para entrenadores personales y entrenadores deportivos.

18.05-18.40

Homenaje al Dr. Rubén Argemi - Argentina.

Mag. Prof. Andrés Barrios - Uruguay



Porque ganan los que ganan.

18.45

Ceremonia oficial de Apertura

19.00-19.45

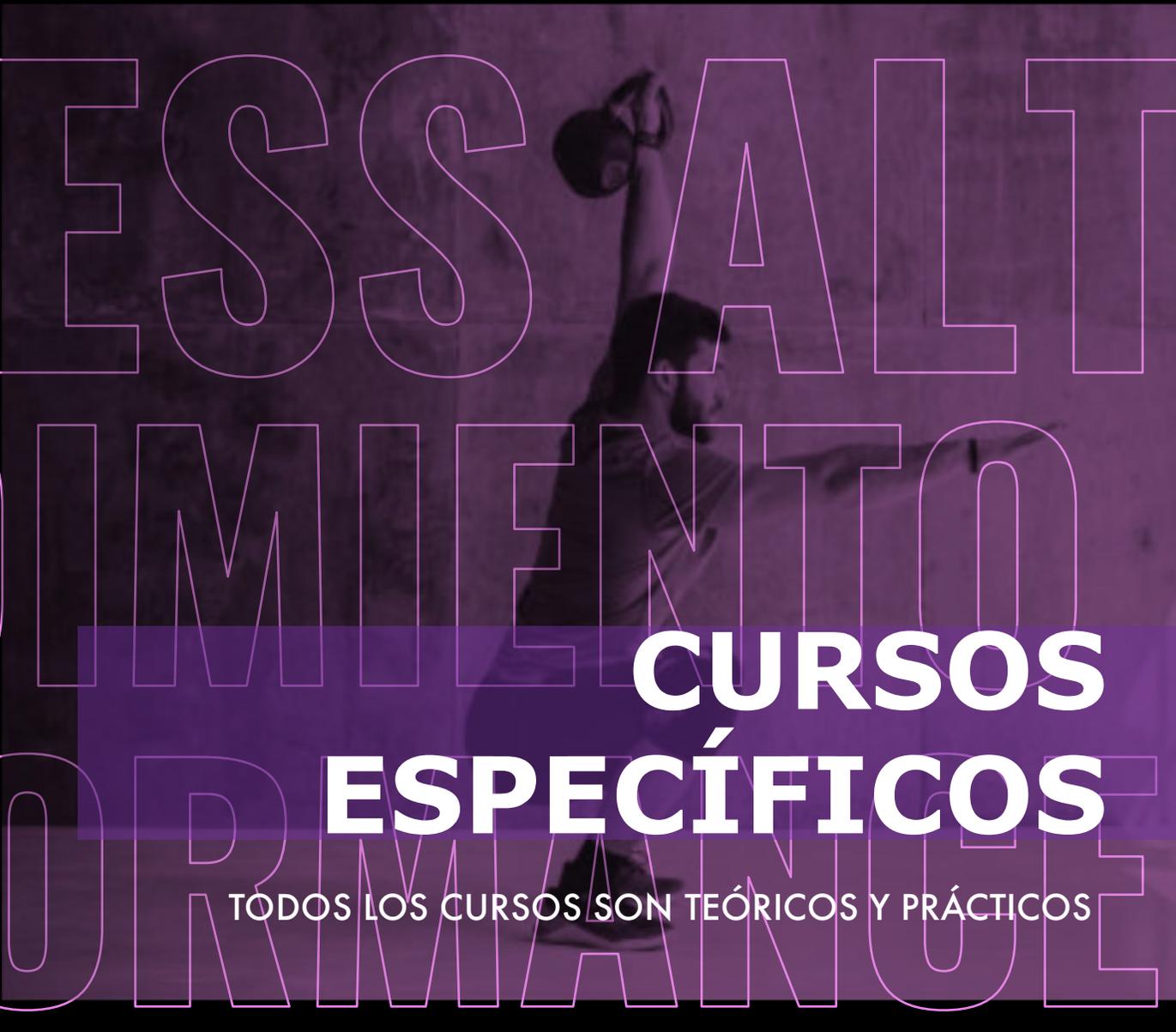
Mag. Xesco Espar - Barcelona



Los hábitos de la gente extraordinaria.

19.45

Sorteos de los Sponsors
Entrega de Diplomas



**FITNESS
RENDIMIENTO
PERFORMANCE**

**CURSOS
ESPECÍFICOS**

TODOS LOS CURSOS SON TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

18

OCTUBRE

HORARIO MATUTINO

8:00 A 13:30HS

1

ACADEMY

LA TECNOLOGIA APLICADA A LA EVALUACION Y EL MONITOREO DEL CONTROL DE CARGAS EN EL DEPORTE.

CAMPUS

3

MOTRICIDAD GLOBAL EN AGUA Y TIERRA: UNA MIRADA INTEGRADORA SOBRE LA INFANCIA EN MOVIMIENTO.

ACADEMY

4

MEDIOS Y METODOS DEL ENTRENAMIENTO PLIOMETRICO, FUERZA EXPLOSIVA Y LA VELOCIDAD.

ACADEMY

8

ACTIVIDAD FISICA FUNCIONAL ADAPTADA PARA LA SALUD EN LOS ADULTOS MAYORES.

ACADEMY

14

METODOLOGIA PARA DOMINAR LAS BASES DE LA PESA RUSA.

CURSOS ESPECÍFICOS

HORARIO VESPERTINO

14:30 A 20:0HS

2

ACADEMY

FUTBOL: METODOLOGIA DE LA PERIODIZACION FISICA TACTICA Y ENTRENAMIENTO DEL CAMPO VISUAL.

ACADEMY

5

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: ORIENTACIONES Y MANIFESTACIONES ACTUALES HACIA LA PRACTICA DEL MOVIMIENTO.

CAMPUS

6

NATACION: LOS NADOS GLOBALES EN LAS ESCUELAS DE NATACION.

ACADEMY

7

METODOLOGIA Y PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN LA SALA DE MUSCULACION Y EL LEVANTAMIENTO DE PESAS.

ACADEMY

11

PILATES MAT: DESDE EL ANALISIS TECNICO A LA EJECUCION PRACTICA CON Y SIN ACCESORIOS.

19
OCTUBRE

HORARIO MATUTINO 8:00 A 13:30HS

ACADEMY
**EVALUACIONES FUNCIONALES Y APLICACIONES PRÁCTICAS SOBRE
LOS PROGRAMAS DE PREVENCION Y REHABILITACION DE LAS
LESIONES MUSCULARES.**

10

ACADEMY
**CERTIFICACION INTERNACIONAL EN PERSONAL TRAINING WTT-
WORLD TOP TRAINERS CERTIFICATION.**

12

ACADEMY
**PILATES REFORMER: POSTURA, MECANICA Y APLICACION AL
FITNESS Y AL DEPORTE.**

13

ACADEMY
**LA ACTIVIDAD FISICA COMO HERRAMIENTA TERAPEUTICA EN -
AUTISMO Y SINDROME DE DOWN.**

CURSOS ESPECÍFICOS

HORARIO VESPERTINO 14:30 A 20:0HS

01

LA TECNOLOGIA APLICADA A LA EVALUACION Y EL MONITOREO DEL CONTROL DE CARGAS EN EL DEPORTE.

TEMAS:

- Carga, característica y control en el deporte.
- Que debemos saber de la tecnología para controlar las cargas de entrenamiento.
- Como evaluar y periodizar las cargas de trabajo utilizando diferentes dispositivos tecnológicos. (Práctico con los dispositivos CATAPULT, PERCH, KINVENT, FOCUS y NEURAL TRAINER)
- Como interpretar la dosificación de las cargas monitoreadas con GPS en función de cada puesto en el trabajo físico-técnico-táctico con jugadores en cancha. (Práctico)
- Como planificar el entrenamiento deportivo a partir de los resultados del monitoreo del control de las cargas.



Dr. Antonio Carlos Gomes (Brasil)
Lic. Alejandro Pastor (Argentina)
Mag. Daniel Badanian (Uruguay)

02

FUTBOL: METODOLOGIA DE LA PERIODIZACION FISICA - TACTICA Y ENTRENAMIENTO DEL CAMPO VISUAL.

TEMAS:

- Periodización del entrenamiento en el fútbol, con base en el modelo de cargas selectivas.
- Modelo de organización y estructuración de contenidos del entrenamiento específico en el fútbol.
- Relación entre la carga de entrenamiento en campo y el rendimiento físico en jugadores de fútbol.
- Capacidades Cognitivas y Neurofisiología del Campo Visual.
- Enseñanza y entrenamiento del Campo Visual.(Práctico)
- Campo Visual y Creatividad Táctica.(Práctico)
- Ejercicios y Tareas de Aprendizaje y Dominio del Campo Visual. (Práctico)
- Registros de cargas de entrenamiento con GPS y los efectos en el rendimiento deportivo. (Práctico)



Mag. Xesco Espar (España)
Dr. David Rodriguez Rosell (España)
Dr. Antonio Carlos Gomes (Brasil)
Mag. Daniel Badanian (Uruguay)

03 MOTRICIDAD GLOBAL EN AGUA Y TIERRA: UNA MIRADA INTEGRADORA SOBRE LA INFANCIA EN MOVIMIENTO.

TEMAS:

- Desarrollo de la motricidad global: la biomecánica espontánea en la primera infancia
- Apoyos, anclajes y cadenas musculares
- De la motricidad en tierra a la motricidad acuática
- Sustenes: desde la actividad familiar a la autonomía
- Inmersiones autónomas
- Proyección del patrón de respiración
- Evolución del salto en tierra y agua
- Introducción a los nados globales alternos.



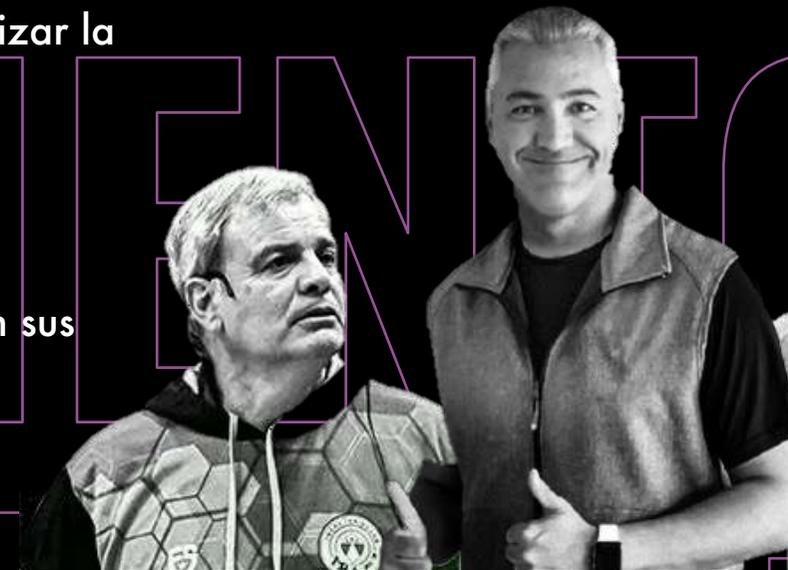
Mag. Natalia Torres (Uruguay)
Lic. Sebastián Vaca Quintana (Argentina)

04

MEDIOS Y METODOS DEL ENTRENAMIENTO PLIOMETRICO, FUERZA EXPLOSIVA Y LA VELOCIDAD.

TEMAS:

- La fuerza máxima, fuerza rápida y fuerza reactiva, diferencias y técnicas para su desarrollo.
- La Pliometría, como, cuando, cuanto y porque.(Práctico)
- Cuales son las herramientas de la fuerza imprescindibles para maximizar la aceleración, el freno y los cambios de dirección.
- Que debemos saber para mejorar el ángulo del tobillo y como consolidarlo.
- Variedad de ejercicios específicos para el control de tobillo, rodilla y cadera.(Práctico)
- Como entrenar la coordinación técnica y la agilidad del deportista en sus diferentes planos.(Práctico)



Mag. Horacio Anselmi (Argentina)
Mag. Prof. Andrés Barrios (Uruguay)

05

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: ORIENTACIONES Y MANIFESTACIONES ACTUALES HACIA LA PRACTICA DEL MOVIMIENTO.

TEMAS:

- Entrenamiento preventivo-protector.
- Acondicionamiento físico general y específico grupal e individual.
- El Entrenamiento Funcional y su relación con el Control Motor y desarrollo Motor.
- Alto rendimiento deportivo.
- Brain Functional Training.(Práctico)
- Construcción y diseño de ejercicios funcionales en circuitos intermitentes con el control de las cargas del entrenamiento. (Práctico)
- Diferentes dispositivos con sobrecarga, inestables, y de suspensión analizando sus alcances y limitaciones. (Práctico)
- Orden, secuencia de los ejercicios y su planificación diaria dentro del microciclo.



Lic. Mario Di Santo (Argentina)

Mag. Prof. Andrés Barrios (Uruguay)

06

NATACION: LOS NADOS GLOBALES EN LAS ESCUELAS DE NATACION.

TEMAS:

- El aprendizaje motor como "embudo" de movimiento.
- Driles o dispositivos didácticos.Cuál es la diferencia?
- Las emociones como "pegamento" del aprendizaje.
- Las funciones ejecutivas en la escuela de natación.
- Los nados globales entre los 5 y los 7 años.

Lic. Sebastián Vaca Quintana (Argentina)



07

METODOLOGIA Y PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN LA SALA DE MUSCULACION Y EL LEVANTAMIENTO DE PESAS.

TEMAS:

- Planificación del entrenamiento de la fuerza y la potencia.
- De la teoría a la práctica.
- Como se estructura la sesión de entrenamiento.
- Hablemos de técnica: como corregir y realizar correctamente la ejecución de los ejercicios más utilizados en el entrenamiento de la fuerza.
- Porque los ejercicios dinámicos son imprescindibles.
- Como planificar y periodizar los circuitos de fuerza utilizando diferentes dispositivos tecnológicos.



Mag. Horacio Anselmi (Argentina).

08

ACTIVIDAD FISICA FUNCIONAL ADAPTADA PARA LA SALUD EN LOS ADULTOS MAYORES.

TEMAS:

- Conceptos: Vejez y Envejecimiento.
- Envejecimiento Poblacional y Ciclos de la Vida
- Que nos pasa cuando envejecemos. Sistemas orgánicos.
- Envejecimiento saludable: ¿De qué estamos hablando?
- Entrenamiento Saludable con Adultos Mayores
- Requisitos y consideraciones personales para iniciar una actividad física.
- Importancia de la zona media.
- Test de aptitud física. Protocolos y justificaciones
- Resultados en 20 años del Programa JUBILAXION
- Guía: Escalas de valoración.
- Test prácticos para desarrollar. (Práctico)
- Planificación metodológica y desarrollo de circuitos para la sesión de adultos mayores.
- Entrenamiento en circuito intermitente (adaptado). (Práctico)
- Como realizar y organizar las capacidades físicas en los diferentes circuitos. (Práctico)



Mag. Susana Zenim (Argentina)
Lic. Nadya Katich (Colombia)
Prof. Juan Berta (Uruguay)

09

EVALUACIONES FUNCIONALES Y APLICACIONES PRACTICAS SOBRE LOS PROGRAMAS DE PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DE LAS LESIONES MUSCULARES.

TEMAS:

- Diagnostico funcional de las lesiones musculares: Aplicaciones de la evaluación isométrica, excéntrica y concéntrica en fisioterapia y medicina del deporte.
- Síndrome cruzado superior e inferior: taller teórico – práctico.
- 20 claves en la selección de ejercicios para un programa de prevención de lesiones deportivas: taller teórico - práctico.
- Circuitos y Rehabilitación funcional: diseño y selección de ejercicios.



Lic. Nadya Katich (Colombia)
Dr. Darío Santos (Uruguay)

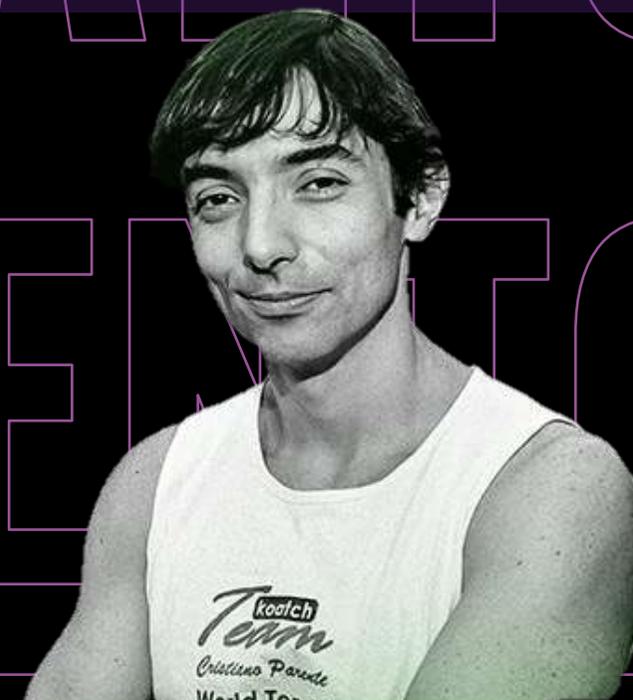
10

CERTIFICACION INTERNACIONAL EN PERSONAL TRAINING W TTC- WORLD TOP TRAINERS CERTIFICATION.

TEMAS:

Módulo de Técnicas Modernas del Entrenamiento

- Biomecánica Individualizada: las informaciones y la manera de hacer evaluaciones biomecánicas. individualizadas para prescripción del entrenamiento.
- Fisiología e Psicología: como la psicología puede cambiar los resultados y la prescripción el entrenamiento para resultados más rápidos.
- Periodización para la Salud: herramienta de periodización del entrenamiento para entrenamiento de la salud.
- Principios Modernos del Entrenamiento: los principios modernos del entrenamiento que vienen antes de los principios tradicionales.



Mag. Cristiano Parente (Brasil)

10 CERTIFICACION INTERNACIONAL EN PERSONAL TRAINING WTTC- WORLD TOP TRAINERS CERTIFICATION.

TEMAS: Módulo de Nutrición y Suplementación Deportiva

- Conceptos y herramientas para un cambio de comportamiento alimentario, eficiente y moderno.
- Los 7 conceptos de planificación.
- Los contenidos responsables de un programa eficiente y con resultados.
- Suplementación deportiva: qué es y qué importa saber; qué suplementos funcionan o no, cómo maximizar los resultados de la adherencia al entrenamiento con suplementos.
- Ejercicio y nutrición: acelerar, estabilizar o retrasar los resultados.
- Objetivos vs Actividades / Modalidades vs Demandas Nutricionales: enfoque, ciencia y realidad.
- Psicología vs Adherencia: la orientación inteligente y planificada en relación con la nutrición es una herramienta muy poderosa en la participación del cliente.
- Ejercicio y suplementación: lo más actual y habitual y cómo es posible ampliar el resultado, la percepción de valor y calidad, de forma inteligente.

Después de asistir al Curso, cada alumno tendrá su Certificado y el material del módulo en su perfil en nuestro website y será parte de los Entrenadores Certificados WTTC.

11

PILATES MAT : DESDE EL ANALISIS TECNICO A LA EJECUCION PRACTICA CON Y SIN ACCESORIOS.

TEMAS: Bases Teóricas del Método Pilates

- Principios
- Evolución histórica
- Enfoques contemporáneos. (Teórico)

Fisiología y Biomecánica Aplicadas al Pilates

- Control motor
- Estabilización central
- Cadenas musculares.
- Propiocepción: evolución del concepto. Kinestesia y estatoestesia. Bases fisiológicas y posibilidades metodológicas. (Teórico y práctico)

Práctica de Mat Pilates

- Ejercicios fundamentales e intermedios
- Estrategias de progresión y regresión.

Taller práctico del diseño de Clases en Mat Pilates

- Organización de sesiones
- Adaptaciones por nivel y objetivos



Dra. Gabriela Molinari (Brasil)
Lic. Antonella Guarilla (Uruguay)
Lic. Mario Di Santo (Argentina)

12

PILATES REFORMER: POSTURA, MECANICA Y APLICACIÓN AL FITNESS Y AL DEPORTE.

TEMAS:

Repertorio Clásico y Contemporáneo en Reformer

- Fundamentos
- Uso de resortes y palancas. (Teórico y Práctico)

Práctica en Reformer – Sesión Guiada

- Aplicación por grupos musculares y patrones de movimiento

Pilates en el Acondicionamiento Físico Deportivo

- Prevención de lesiones
- Mejora del rendimiento
- Relación con otros métodos
- Estudio de casos.

Pilates en la Pos-Rehabilitación y Retorno al Deporte

- Transición terapéutica hacia el rendimiento
- Planificación progresiva. (Teoría con práctica orientada)

Diseño de Protocolos Integrados (MAT + Reformer)

- Ejemplos para diferentes disciplinas deportivas. Taller práctico.

Diferenciales del Curso

- Enfoque integrado entre salud y rendimiento
- Aplicaciones reales con estudios de caso en el deporte
- Énfasis en una transición segura de la rehabilitación al alto rendimiento
- Material complementario digital



Dra. Gabriela Molinari (Brasil)
Lic. Antonella Guarilla (Uruguay)

13

LA ACTIVIDAD FISICA COMO HERRAMIENTA TERAPEUTICA EN AUTISMO Y SINDROME DE DOWN

TEMAS:

- A DEFINIR



Prof Rodrigo Brívio(Brasil)

14

METODOLOGIA PARA DOMINAR LAS BASES DE LA PESA RUSA.

TEMAS:

- Metodología de 3 usos para 3 publicos.
- Agarres, patrones básicos.
- Encadenados prácticos.
- Full bodys con kettlebells. (Práctico)
- Ejercicios de core con kettlebells. (Práctico)
- Balísticos para potencia: Swing, Clean y Snatch.
- Levantamiento turco: aplicación de fuerza multiplanos. (Práctico)
- Complex con kettlebells. (Práctico)



Lic. Jeronimo Milo (Argentina)

15

**XESCO
ESPAR**

SPEAKER INTERNACIONAL

LIDERAZGO Y TRABAJO EN EQUIPO

SUEÑA, CRECE Y TRABAJA EN EQUIPO



CONGRESO
DE PUNTA

20
OCTUBRE
MONTEVIDEO



XESCO ESPAR

SPEAKER INTERNACIONAL

EN LOS ÚLTIMOS 15 AÑOS HA INSPIRADO A CENTENARES DE EMPRESAS EN SUS PROCESOS DE CAMBIO, A ROMPER LOS LÍMITES DE SU ACTUAL RENDIMIENTO, A GENERAR SU CRECIMIENTO Y A TRABAJAR EN EQUIPO EN BÚSQUEDA DE SUS OBJETIVOS MÁS INTRÉPIDOS. ALGUNAS DE LAS EMPRESAS CON LAS QUE HA TRABAJADO SON:

RENDIMIENTO

BBVA
CINESA
BAYER
CENTURY 21
COMPRAR CASA
REMAX
OLYMPUS
CAIXABANK
BANC SABADELL
BANCO ED SANTANDER
CATALANA OCCIDENTE
SALUS,

CELSA
CAMPARI
SHIRE
SEAT
ZURICH
UNITED TECHNOLOGIES
MYLAN
HP
NESTLÉ
ESSITY
DANONE,
COCA COLA

VOLKSWAGEN
MERCEDES
TOYOTA
KIA
ALSTOM, BIC GRAPHICS
IBM
DOW CHEMICAL
BIOIBERICA
BASF
BEIERSDORF
HEALTH CARE
NOVARTIS
PFIZER
PLANETA

PERFORMA



LIDERAZGO Y TRABAJO EN EQUIPO

TEMAS

DEFINICIÓN DE
OBJETIVOS PARA
SOBREPASAR LA
EXCELENCIA

LA MAGIA DE LA
SINERGIA

LIDERAR Y DIRIGIR :
HERRAMIENTAS DE
INFLUENCIA

HÁBITOS DE LOS
COMERCIALES DE ALTO
RENDIMIENTO

COMO CONSEGUIR EL
MÁXIMO RENDIMIENTO
PROFESIONAL

FITNES



CONGRESO
DE PUNTA

ALTO

DIRECCIÓN ACADÉMICA

Mag. Prof. Andrés Barrios  Uruguay

PRODUCCIÓN

ACADEMY
FITNESS & PERFORMANCE

AUSPICIO



Comité Olímpico Uruguayo



Secretaría Nacional
del Deporte



Intendencia de Maldonado
CONSTRUYENDO FUTURO



UruguayNatural
Ministerio de Turismo



**CONGRESO
DE PUNTA
2025**