



ESPECIALISTA EN PREPARACIÓN FÍSICA PARA DEPORTES DE COMBATE.

Capacitación AVALADA POR: *Círculo Internacional de Expertos en Deportes de Combate (CIE-DC), World MMA Council y World Muay Thai Federation (WMF).*

Organiza *Integral Fitness.*

A quiénes está dirigido: practicantes de distintas disciplinas de contacto, competidores, instructores, técnicos, preparadores físicos y profesionales vinculados a los deportes de combate.

Objetivo: formar entrenadores con una visión interdisciplinaria, ampliando sus conocimientos sobre los temas abordados y promoviendo la optimización del proceso de entrenamiento en los deportes de combate.

Fecha de inicio: sábado 20 de marzo 18hs.

Duración: 10 clases de 2hs c/u vía ZOOM los días sábado a las 18hs (la duración de las clases es estimativa y puede variar de acuerdo a los contenidos de cada docente).

CRONOGRAMA Y TEMAS

CLASE 1 20/03 Lic. Gabriel Rezzonico - Definición y clasificación de los deportes de combate.

Fuerza: análisis de los requerimientos específicos de cada modalidad, medios y métodos para el desarrollo de la Fuerza útil, lesiones más frecuentes.

CLASE 2 27/03 Prof. Emiliano Bezek - Técnica, enseñanza y aplicación de los Ejercicios

Derivados del Levantamiento de Pesas. Criterios para su selección y dosificación. Análisis de curvas Fuerza-Tiempo y Velocidad-Tiempo del Arranque y Envión.





CLASE 3 10/04 Lic. Ezequiel Uguet - *Técnica y metodología de los ejercicios básicos de Fuerza para cada patrón de movimiento. Desarrollo de la Fuerza máxima e hipertrofia muscular.*

CLASE 4 17/04 Lic. Gabriel Rezzonico – *Entrenamiento del Core. Anatomía funcional, abordaje clásico vs moderno, tipos de entrenamiento, criterios para la selección y dosificación de los ejercicios.*

CLASE 5 24/04 Lic. Raúl Barrios - *Habilidades mentales básicas y específicas. Identificación y regulación emocional antes y durante la competencia. Técnicas y programas de entrenamiento mental.*

CLASE 6 08/05 CIEMEC - *Enseñe a tu mente: segmentación de una clase, perfiles de aprendizaje.*

CLASE 7 15/05 Mag. Walter Dzurovcin – *Aspectos nutricionales fundamentales para sostener entrenamientos y entrar en categoría. Ajuste de peso o tapering. Recuperación post pesaje.*

CLASE 8 22/05 Lic. Gabriel Rezzonico – *Resistencia: bases fisiológicas (sistemas energéticos, VO2max, lactato), requerimientos de cada modalidad, métodos HIT.*

CLASE 9 29/05 CIEMEC - *Neuro-entrenamiento: importancia y desarrollo del entrenamiento de habilidades visuales, cognitivas y coordinativas.*

CLASE 10 05/06 Lic. Gabriel Rezzonico - *Planificación del Entrenamiento: componentes de la carga, pirámide del entrenamiento, modelos clásicos vs contemporáneos.*

DOCENTES A CARGO:



Gabriel Rezzonico

Lic. Alto Rendimiento Deportivo

Maestrando Optimización del Rendimiento Deportivo

Técnico de Boxeo FAB

Preparador Físico en Deportes de Combate

Director Integral Fitness

Presidente CIE-DC Argentina





Walter Dzurovcin

Lic en nutrición

Magister en Educación

Posgrado Nutrición y Deporte

Antropometría Isak 3

Docente UNLaM y UNLZ

Técnico Argentino de judo paralimpico

Coordinador de Judo del Club Italiano



Ezequiel Uguet

Técnico superior en actividad física y deporte

Maestrando rendimiento y desarrollo deportivo

Especialista en Powerlifting

Preparador físico de Rugby del Club Italiano

Co-fundador del Club de la Fuerza



Raúl Barrios

Lic. en Psicología

Prof. Nac. de Educación Física

Especializado en Psicología del Deporte

*Prof. adjunto a cargo de la Cátedra de Psicología del Deporte -
Facultad de Ps. UBA*





Emiliano Bezek

Prof. Nac. de Educación Física

Entrenador de Fuerza del Club San Cirano

Entrenador de Levantamiento Olímpico de Pesas

Director Jauken Arg



Malvina Mierez

Coach Mental Deportiva

Master en PNL Internacional

Coach Ontológico Profesional

Coach en Neuro-asociación corporal

Master Coach en Reprocesamiento Emocional Asistido (Método C.R.E.A)

Directora de CIEMEC (Centro de Alto Rendimiento Mental)



Ricardo Labrone

Coach Mental Deportivo

Master en PNL Internacional

Coach Ontológico Profesional

Coach en Neuro-asociación corporal

Master Coach en Reprocesamiento Emocional Asistido (Método C.R.E.A)

Director de CIEMEC (Centro de Alto Rendimiento Mental)

