



DIPLOMATURA SEMIPRESENCIAL EN

# ENTRENAMIENTO EN EL RUNNING Y TRAIL RUNNING



INICIA **09 SEP**

**60 HS TOTALES**

## Fundamentación

El running y trail running en claro auge en su ambiente federativo como a nivel privado y masa, ha resultado ser un deporte integral que cubre muchas de las necesidades de quienes lo practican. Un deporte que se puede realizar en cualquier espacio físico al aire libre, que no requiere mayor inversión, sirve de estímulo social y socio afectivo para muchos runners, y que le ha dado la posibilidad de catapultar al ámbito internacional a muchos corredores elite, como aficionados, debido a que hay gran cantidad de eventos masivos en todo el país y el mundo.

Para ello es importante abordar temáticas centrales que interfieren en la realización de esta práctica como lo son la preparación física de base y específica. El cuidado del medio ambiente en su realización, el conocimiento de los diferentes terrenos geográficos en los que se realiza la práctica y las técnicas puntuales de la misma.

A su vez y atravesado todo esto por un marco de seguridad en la práctica, dada la particularidad del terreno, la lejanía de zonas urbanas en algunos momentos, y la necesidad de conocer los requerimientos para este tipo de deporte. Como así también la preparación física tanto desde el punto de vista del entrenador-profesor de Educación Física, como del deportista.

## Objetivos

### **Generales:**

- › Concientizar a los participantes sobre la complejidad y constante evolución que ha tenido el running a nivel internacional y nacional
- › Actualizar los conocimientos de los participantes en las bases científicas y problemáticas del running
- › Brindar a los participantes herramientas para realizar el running de manera sana y concientizar sobre la necesidad de un abordaje interdisciplinario
- › Brindar a los participantes conocimientos teóricos para comprender las principales líneas de acción en el amplio campo en que se desarrolla el running.
- › Brindar a los participantes conocimientos sobre las medidas de seguridad necesarias para la práctica del running en los diferentes espacios que se realiza.
- › Concientizar sobre la necesidad de tener conocimientos básicos del cuidado del medio ambiente

## Destinatarios

Profesores de educación física, estudiantes de educación física, instructores y entrenadores personales, alumnos y graduados AFD, comunidad UFLO, Grupos de running y trail running de la región, organismos públicos y privados, público en general y deportistas.

## Contenido

### **› Módulo 1**

Introducción al running, historia, actualidad y cómo afecta a nuestro cuerpo. Parte de campo práctica.

### **› Módulo 2**

Planificación, métodos de entrenamiento globales y complementarios. Parte de campo práctica.

### **› Módulo 3**

Planificación, métodos de entrenamiento específicos, evaluación. Parte de campo práctica.

### **› Módulo 4**

Salida de campo larga. Laguna Blanca. Ascensos y descenso Cerro Mellizo. 8 hs de duración.

### **› Módulo 5**

Trabajo interdisciplinario Alimentación y rehabilitación de lesiones vinculante con el running y el trail running

### **› Módulo 6**

Logística e introducción a las carreras de aventura.

› **Módulo 7**

Cursada virtual asincrónica. Instancia Evaluativa. 8 hs de duración.

› **Módulo 8**

Orientación, seguridad y auto seguridad en las carreras de aventura. Pre carrera interna. 8 hs de duración

› **Módulo 9**

Carrera interna para participantes. Organización del evento, carrera. Invitación a diferentes sectores de la comunidad educativa.



## Cursada

### Modalidad Semi-Presencial

Clases sincrónicas y asincrónicas

Sábados de 9 a 16hs

Edificio: Mengelle 8 Cipolletti. Mitre y Misiones, Neuquén.

**Carga horaria total:** 60 horas.

MODULO 1 | SÁBADO 09/09/2023

MODULO 2 | SÁBADO 23/09/2023

MODULO 3 | SÁBADO 07/10/2023

MODULO 4 | SÁBADO 21/10/2023

MODULO 5 | SÁBADO 04/11/2023

MODULO 6 | SÁBADO 25/11/2023

MODULO 7 | SÁBADO 02/12/2023

MODULO 8 | SÁBADO 09/12/2023

MODULO 9 | SÁBADO 16/12/2023

### Modalidad de evaluación:

- Evaluación permanente, actitudinal y del rendimiento académico en cada clase.
- Evaluación de múltiple choice.
- Evaluación de comprensión de texto (se describirá una situación problema, y el alumno fundamentará su forma de accionar frente a ella)
- Evaluaciones físicas (a modo diagnóstico, NO eliminatoria): EJ: TEST DE 1000M.
- Evaluación final con un trabajo práctico integrador teórico y de campo

### Requisitos de aprobación

Se deberán aprobar todas las instancias evaluativas con el 60 %

## Colaboradores / Docentes

**Director:** Profesor de Educación Física. Kevin Duré

**Codirector:** Magister, Lic. Y Prof. de Educación Física. Mattio Nicolás

### **Otros participantes:**

Avellaneda Martín

2 disertantes interdisciplinarios (kinesiología y nutrición)

Lic. Nicolás Nuñez

## Aranceles

4 cuotas de \$10.000

## Informes e Inscripción

 [formacion.comahue@uflouniversidad.edu.ar](mailto:formacion.comahue@uflouniversidad.edu.ar)