

PROGRAMA DE FORMACIÓN HACIA EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

1. FUNDAMENTACIÓN

La formación del deportista suele estar centrada en los aspectos técnicos, tácticos y de desarrollo de cualidades físicas. Casi el total del tiempo del entrenamiento se destina a trabajar, analizar y mejorar dichos conceptos y se relegan áreas fundamentales para el desarrollo deportivo como la nutrición, el cuidado personal, el manejo de las emociones, la comunicación entre otros.

El valor que tiene el conocimiento del cuerpo, de los aspectos que mejoran la recuperación como el descanso y la nutrición, la posibilidad de contar con herramientas para afrontar los desafíos del deporte, la superación de los límites, la concreción de los objetivos deportivos, pueden ser determinantes en la carrera por ser un deportista de alto rendimiento.

La especialización de los deportistas es mucho más precoz que en el siglo pasado: los eventos internacionales de los deportes incluyen hoy Campeonatos Mundiales Sub 20 y Juegos Olímpicos de la Juventud que abarcan un rango de 14 a 16 años. Estos calendarios deportivos a temprana edad suponen un entrenamiento sistematizado en pos de la mejora del rendimiento.

2. OBJETIVO

El objetivo general del programa es brindar herramientas que permitan un mejor desempeño deportivo y académico a deportistas con proyección hacia el alto rendimiento.

El objetivo específico es brindar un servicio gratuito de formación y capacitación tanto a los alumnos de la Escuela Arino como a los deportistas del CUGR que inician su etapa de competencias federativas, con vistas al alto rendimiento.

3. DESTINATARIOS

Deportistas del CUGR y alumnos de la Escuela Arino que realizan deporte de competencia, con edades entre los 13 y los 17 años.

4. CONTENIDOS

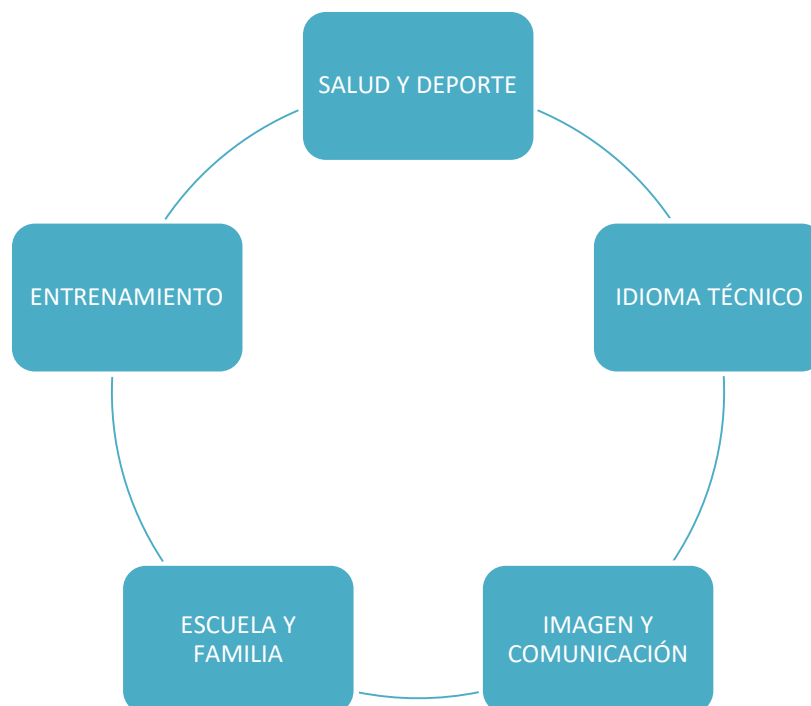
SALUD Y DEPORTE: nutrición, hidratación, suplementación deportiva, antidopaje, biomecánica, fisiología del ejercicio, recuperación, psicología del deporte, neurociencias, kinesiología, medicina del deporte.

ENTRENAMIENTO: aspectos teórico-prácticos del desarrollo de la fuerza, flexibilidad, coordinación, resistencia, velocidad, entrenamiento cognitivo, entrenamiento visual.

IDIOMA TECNICO: inglés para la comunicación en el ámbito del deporte con pares, entrenadores, equipos de salud y viajes.

ESCUELA Y FAMILIA: acompañamiento escolar académico y soporte familiar de las exigencias deportivas. Talleres mixtos con padres y docentes.

IMAGEN Y COMUNICACIÓN: manejo de redes sociales, comunicación en medios, oratoria, construcción de la imagen personal, marcas (sponsors)



5. CRONOGRAMA:

Los encuentros se desarrollaran todos los martes de agosto, septiembre y octubre del 2019 (13 encuentros en total) en la Escuela Arino

Duración del encuentro: 40m (20 minutos cada profesional, dos por encuentro) Se estipulan bloques de 20 minutos ya que por las edades de los deportistas la atención y el desarrollo de un mismo tema no se sostiene más de ese período.

La propuesta se ofrecerá a los destinatarios en dos horarios: 16:00hs y 16:30hs (posibilidad de ampliar de acuerdo a la demanda)

Asistentes por grupo: 15 a 20 máx.

El docente que inicia con el grupo de las 16:00 aborda su temática durante 20 min con los deportistas y luego pasará a otro salón a dar inicio con el grupo de las 16:30. Quién lo secunda, hace lo propio en cada grupo.

AGOSTO		SEPTIEMBRE		OCTUBRE	
6	a. nutrición b. psicología	3	a. redes sociales b. entrevista	1	a. neurociencias: aprendizaje motor b. inglés técnico: situación de lesión
13	a. recuperación: sueño b. prevención de lesiones	10	a. suplementación deportiva b. psicología	8	a. imagen personal b. marca y sponsor
20	a. hidratación b. psicología	17	a. recuperación: hielo b. prevención de lesiones: vendaje	15	a. neurociencias: visión y deporte b. practica
27	a. recuperación: uso de foam roller b. inglés técnico: situación de entrenamiento	24	a. antidoping b. inglés técnico: situación de viaje	22	a. imagen personal b. marca y sponsor
				29	a. redes sociales b. entrevista

5. IMPLEMENTACIÓN

Las últimas dos semanas de julio se ofrecerá la propuesta a los destinatarios quienes harán su inscripción en forma voluntaria y sin costo a través de la web de la Escuela Arino.

6. PERFIL DE LOS PROFESIONALES A CARGO

- conocimiento del contenido propuesto
- que cuente con herramientas didácticas para trabajar con adolescentes
- experiencia en el ámbito del deporte

7. RESPONSABLES DEL PROGRAMA

- Espacio de Deporte y Ciencias del Ejercicio (UGR)
- Lic. en Actividad Física (UGR)
- Área Deportiva Campus Universitario del Gran Rosario
- Gerencia Campus Universitario del Gran Rosario
- Grupo Ekipo

8. PROYECCIÓN

Luego de realizar esta primera edición del programa pueden surgir propuestas para implementarse en otros clubes o federaciones (ya con costo a cargo de la institución que lo solicite) O bien realizar una apertura de la misma para interesados que no sean de la Escuela o del CUGR con un arancel mensual a definir.