

# INSTRUCTORADO EN KARATE

CERTIFICACION OFICIAL DE LA CONFEDERACION  
URUGUAYA DE KARATE – PROGRAMA 2022



Nuestra certificación está orientada desde la necesidad de capacitación en distintas áreas que tenemos todos quienes asumimos la responsabilidad de liderar un dojo.

Buscamos aportar al crecimiento del Karate desde la formación de instructores que puedan potenciar la práctica y la difusión del mismo de manera profesional y humana.

## **MODULOS:**

PREPARACION FISICA

BASES DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE

ALIMENTACION SALUDABLE Y NUTRICION DEPORTIVA

## **TALLERES:**

REGLAMENTO DE COMPETENCIA WKF

PRIMEROS AUXILIOS - REANIMACION

PREVENCION DE LESIONES EN KARATE

VENDAJES

ALCOHOL, DROGAS Y DEPORTE

NORMATIVA VIGENTE, FORMALIZACION Y RESPONSABILIDAD LEGAL

MARKETING PERSONAL

COACHING DEPORTIVO

## **MODULO - PREPARACION FISICA (75HS)**

### **1. INTRODUCCION SOBRE FISIOLOGIA BASICA**

- Adaptación cardiovascular y respiratoria al entrenamiento.
- Fisiología muscular y aporte energético.
- Lesiones traumáticas en deportes de combate.
- Lesiones sobre uso excesivo.

### **2. BIOMECANICA DE LOS EJERCICIOS DE PESO CORPORAL**

- Ejercicios básicos. Entrenamiento, técnica y metodologías de progresión.
- Ejercicios complementarios. Entrenamiento, técnica y metodologías de progresión.
- Ejercicios elevadores de frecuencia. Variantes y aplicación.

### **3. INTRODUCCION A LOS METODOS DE ENTRENAMIENTO AEROBICO Y ANAEROBICO**

- Entrenamiento aeróbico. Variantes y metodologías de entrenamiento.
- Entrenamiento anaeróbico. Variantes y metodologías de entrenamiento.
- Entrenamiento HIIT (high interval intensity training).
- Periodización.

### **4. EVALUACION FUNCIONAL**

- Test, protocolos y tipos de ejercicios.

### **5. ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA**

- Definición, beneficios y características generales.
- Tipos de fuerza y aplicación.
- Adaptaciones al entrenamiento de fuerza.
- Ejercicios básicos.
- Entrenamiento de la fuerza fase por fase.
- Entrenamiento de la fuerza máxima.
- Fuerza resistencia. Metodologías de armado de circuitos.
- Periodización.

6. ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA
  - Metodologías de entrenamiento.
  - Entrenamiento de la pliometría.
  - Periodización.
  
7. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD.
  - Tiempo de reacción y entrenamiento.
  - Anticipación.
  - Velocidad gestual y entrenamiento.
  - Frecuencia gestual y entrenamiento.
  
8. PERIODIZACION Y PLANIFICACION DE MACROCICLOS APLICADOS A KARATE
  
9. BIOMECANICA DE LOS EJERCICIOS DE LEVANTAMIENTO
  - Entrenamiento del Snatch.
  - Entrenamiento del Clean and Jerk.
  - Ejercicios complementarios.
  
10. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL APLICADO A KARATE
  - Capacidades coordinativas y su entrenamiento.
  - Entrenamiento de la flexibilidad.
  - Entrenamiento con pesas rusas.
  - Entrenamiento con bandas de suspensión.
  - Entrenamiento de la zona media.
  - Circuito básico y modalidades de entrenamiento.
  - Armado de circuitos funcionales aplicados a Karate.
  
11. TECNICA Y TACTICA DEPORTIVA.
  - Procesos de integración y diferenciación.
  - Procesos de estabilización y variabilidad.
  - Procesos de estandarización e individualización.
  - Preparación técnica especial.

- Optimización de la táctica deportiva.
- Estrategia deportiva.

## **MODULO - BASES DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE (6oHS)**

### 1. INTRODUCCION

- Introducción a la pedagogía.
- Introducción a la andragogía.
- Introducción a la psicología del deporte

### 2.

- Liderazgo.
- Comunicación.
- Motivación (planteamiento de objetivos).
- Manejo de emociones.
- Funciones cognitivas.
- Trabajo en equipo.
- Herramientas y técnicas para trabajar con niñas/os y adolescentes.

### 3.

- La importancia del trabajo interdisciplinario (estrategias para trabajo en equipo).
- Lesiones.
- Vínculos tóxicos.
- Discapacidad y deportes adaptados.
- Herramientas para trabajar con T.E.A. (trastorno del espectro autista) y T.D.A.H. (trastorno por déficit atencional e hiperactividad).
- Indicadores de abuso y violencia en niños/as y adolescentes.

## **MÓDULO - ALIMENTACION SALUDABLE Y NUTRICION DEPORTIVA (2oHS)**

### 1. ALIMENTACION SALUDABLE

- Historia de la nutrición.
- Concepto de salud.
- Nutrición: Conceptos generales.
- Dieta, nutrición y estado de salud en Uruguay y la región.
- Guía alimentaria para la población uruguaya.
- Alimentación vegetariana.
- Alimentos naturales vs. Ultra procesados. Clasificación.
- Etiquetado nutricional.
- Taller presencial sobre etiquetado nutricional.

## 2. NUTRICION DEPORTIVA

- Fundamentos de la nutrición deportiva.
- Nutrición y metabolismo.
- Sistemas energéticos.
- Nutrición para el entrenamiento y la competencia: timing, estrategias nutricionales, entrenamiento y competencia.
- Hidratación.
- Suplementación y ayudas ergogénicas (+ taller).
- Suplementos deportivos karate.
- Evaluación del estado nutricional del deportista.
- Estrategias para modificar la composición corporal
- Características específicas de los deportes de combate/karate-do.
- Mujer deportista
- Prevención de lesiones
- Sueño, Nutrición y rendimiento
- Nutrición deportiva en situaciones especiales (diabetes, enfermedad celíaca, etc.)

## 3. OTROS: TALLERES INTERDISCIPLINARIOS

### **TALLER - REGLAMENTO DE COMPETENCIA WKF**

- Taller orientado a la formación y actualización de los participantes en el reglamento WKF, tanto en Kata como en Kumite; aportando de esta manera a la mejor preparación de las/os

deportistas y autorizando a officiar de Coach habilitado por la CUK en las diferentes fechas del campeonato nacional.

### ***TALLER - PRIMEROS AUXILIOS***

- Entendemos fundamental tener los conocimientos básicos para dar respuestas rápidas y efectivas ante situaciones que no deseamos, pero que pueden suceder.

### ***TALLER - PREVENCION DE LESIONES EN KARATE***

- Taller complementario a la preparación física, orientado a mostrar alternativas que colaboren en minimizar la incidencia de malas prácticas evitando lesiones.

### ***TALLER - VENDAJES***

- Taller complementario a la preparación física, orientado a mostrar alternativas que colaboren en minimizar la generación y/o la incidencia de lesiones al momento del entrenamiento y la competencia.

### ***TALLER - ALCOHOL, DROGAS Y DEPORTE***

- El consumo de distintas sustancias es cada vez más común entre jóvenes y los deportistas no están ajenos a esto. Comprender el problema nos brinda herramientas fundamentales para ser agentes de prevención y apoyo para nuestros alumnos.

### ***TALLER - NORMATIVA VIGENTE, FORMALIZACION Y RESPONSABILIDAD LEGAL***

- Taller básico sobre las responsabilidades que asumimos al llevar adelante una clase o un dojo.

### ***TALLER - MARKETING PERSONAL***

- Taller orientado a potenciar nuestra actividad a través de la construcción de nuestra marca personal y el mejor intercambio con el mercado y nuestros potenciales clientes.

### ***TALLER – COACHING DEPORTIVO***

- Taller que nos introduce en algunas de las variadas herramientas que el Coaching y la PNL nos pueden brindar para colaborar en la obtención de los objetivos deseados.

## **CUERPO DOCENTE:**

### **•AGUSTIN MACCIO**

Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte – (IUACJ)

Curso de Entrenamiento de la Fuerza y la Potencia – (IUACJ)

Lucha Olímpica – Entrenador nivel 1 – (United WorldWrestling)

Cinturón negro de BJJ

Cinturón negro 1ºdan Karate Do Shotokan

Curso para Entrenadores de Alto Rendimiento – En Curso – (PAN AM SPORTS)

### **•MARTIN MACCIO**

Doctor en Medicina (UdelaR)

Posgrado en Medicina del Deporte y Actividad física – Completo, tesis en curso (UdelaR)

Miembro extranjero de la Comisao Atlética do MMA, Brasil. (CABMMA – Comité Científico)

Medico en ejercicio e investigador

Ex docente Asistente, Cátedra de Fisiología

Cinturón marrón de BJJ

Lucha Olímpica – Atleta y médico – (Federación Uruguaya de Lucha)

### **•MILTON GONZALEZ**

Licenciado en Educación Física – En práctica docente y tesis en curso – (ISEF)

Técnico en Deportes (Futbol) – En curso – (ISEF)

Director y Profesor – (Team Gonzalez) – Emprendimiento dedicado al acondicionamiento físico en todas sus facetas.

### **•JOSE GARCIA**

Licenciado en Psicología (UdelaR)

Especialización en Psicología del Deporte – En curso - (UdelaR)

Curso: Entrenamiento Mental (CeFEM)

Curso: Preparación Psicológica para el Futbol (SUPDE)

Curso práctico sobre trabajo con deportistas – Club de Fortaleza Mental (O Chip – Fortaleza Mental)

Docente de AUFÍ y ONFI (2020), entre otros.

Amplia experiencia en trabajo con deportistas en distintas disciplinas (incluye deportistas de nivel olímpico)

•GONZALO RAMOS

Licenciado en Psicología (UCU)

Especializado en Psicología del Deporte y la Actividad Física (UdelaR)

Psicoterapeuta Cognitivo Conductual, especializado en niños/as y adolcentes – En curso – (SUAMOC)

Psicólogo Deportivo de los planteles de Futbol Femenino de Liverpool F.C.

Psicólogo Clínico (atención particular a deportistas)

Docente de ONFI (Organización Nacional de Futbol Infantil) – (2019 – 2020)

Colaborador desde el rol de Psicólogo Deportivo en la cátedra de Medicina del Ejercicio y el Deporte - (Hospital de Clínicas) – Trabajo de campo.

Curso: Coaching Deportivo Basado en Neurociencias – (CEMCADU)

Participación en diversos congresos, seminarios y actualizaciones nacionales e internacionales relacionados a la Psicología Deportiva y la Actividad Física.

•SOFÍA PETINGI

Licenciada en Nutrición (UdelaR)

Maestría en Biología-Bioquímica (UdelaR)

Docente Universitaria - Escuela de Nutrición (UdelaR)

Posgrados en Nutrición Deportiva (F. Holway) y Alimentación Vegetariana

Antropometría ISAK Nivel 2

Coach Nutricional Profesional

Cinturón Negro 3º dan Karate Do Shotokan (SOK - IOSTK)

• PAUL RUIZ SANTOS

Licenciado en Psicología (UdelaR)

Doctor en Psicología (UNC)

Psicoterapeuta cognitivo-conductual (SUAMOC)

Certificado Uruguayo de Psicoterapia (FUPSI)

Docente Universidad de la República



Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI-ANII)

• PABLO BALSEIRO

Licenciado en Gerencia y Administración; con énfasis en Marketing y Dirección Estratégica –  
restan 3 materias – (Universidad ORT)

Socio Director y Consultor en Desarrollo de Negocios – Business Partners Latam

Docente, Consultor y Escritos

• LUIS CÁCERES

Director del CDDS (Centro de Desarrollo del Deporte y la Salud)

Coach (iPNL)

Practitioner en PNL (iPNL)

Analista en Recursos Humanos

Cinturón Negro 2º dan Karate Do Shotokan (SOK - IOSTK)

Instructor de Karate Do Shotokan (Keiko Dojo – SOK – IOSTK)

Coordinador General de Omega Dojo

Modalidad semi presencial; teniendo a disposición nuestra Aula Virtual las 24hs habilitada para nuestros alumnos. Además, clases semanales vía zoom y jornadas presenciales una o dos vez al mes. (Estas clases se realizarán los sábados según cronograma que se enviara previo al inicio de las clases).

Se realizarán evaluaciones virtuales y/o presenciales, con el objetivo de corroborar la correcta asimilación de conceptos y conocimientos.

Oportunamente se entregará material complementario. (Guías, Test de Evaluación, etc.).

Se sugiere participar de todas las clases, dándose la posibilidad de consultas por otras vías si se justifican las faltas debidamente.

Duración aproximada 170hs – 9 meses (marzo a noviembre 2021).

Inversión total bonificada \$35000; pudiendo financiarse con nosotros en cuotas o con cualquier tarjeta de crédito. Se tomara la primera cuota como confirmación de su inscripción.

Pasada la fecha de cierre de inscripciones se les otorgara como beneficio especial a las escuelas afiliadas que tengan más de 3 inscriptos, una beca completa para nuestra certificación. (A tener en cuenta: es requisito indispensable para el mantenimiento de dicha beca, que todos los alumnos antes inscriptos completen la certificación. De no cumplirse, la beca será automáticamente revocada y se deberá abonar la totalidad de la certificación por parte del beneficiario sin importar el momento del año en el cual suceda.

Inscripción: Para realizar la inscripción se debe comunicar al mail: [info@cdds.uy](mailto:info@cdds.uy) o al 096376861 con Nombre Completo, mail de contacto y escuela a la cual pertenece. Luego se le enviará un formulario que deberá llenar y reenviar para su registro.

La realización de la certificación está sujeta a cupo mínimo de inscripciones, (las becas no se tomarán en cuenta en este punto).