

# INSTRUCTORADO EN KARATE

CERTIFICACIÓN OFICIAL DE LA CONFEDERACIÓN  
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.

## MÓDULOS:

- PREPARACIÓN FÍSICA
- BASES DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
- ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

## TALLERES:

- REGLAMENTO DE COMPETENCIA WKF
- PRIMEROS AUXILIOS - REANIMACIÓN
- PREVENCIÓN DE LESIONES EN KARATE
- VENDAJES MÉDICOS
- ALCOHOL, DROGAS Y DEPORTE
- NORMATIVA VIGENTE, FORMALIZACIÓN Y RESPONSABILIDAD LEGAL
- MARKETING PERSONAL
- COACHING DEPORTIVO



Centro de Desarrollo del Deporte y la Salud

# ***MÓDULO - PREPARACIÓN FÍSICA (75HS)***

## **1. INTRODUCCIÓN SOBRE FISIOLOGÍA BÁSICA**

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

## **2. BIOMECÁNICA 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. INTRODUCCIÓN A LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO AERÓBICO Y ANAERÓBICO**

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

## **4. EVALUACIÓN 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. PERIODIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE MACROCICLOS APLICADOS A KARATE
9. BIOMECÁNICA 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 al Karate.

## 11. TÉCNICA Y TÁCTICA 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.
- 

# ***MÓDULO - BASES DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (60HS)***

## 1. INTRODUCCIÓN

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

## 2. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

- 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. SALUD PSICOLÓGICA APLICADA AL DEPORTE

- 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 - ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NUTRICIÓN DEPORTIVA (20HS)***

### **1. ALIMENTACIÓN 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. NUTRICIÓN 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

---

## TALLERES

### *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 oficiar 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 - PREVENCIÓN 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, FORMALIZACIÓN 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 Comissão 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 GONZÁLEZ

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

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

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

### • JOSÉ GARCÍA

Licenciado en Psicología (UdelaR)

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

Curso: Entrenamiento Mental (CeFEM)

Curso: Preparación Psicológica para el Fútbol (SUPDE)



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

Docente de AUFI 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 adolescentes – En curso – (SUAMOC)

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

Psicólogo Clínico (atención particular a deportistas)

Docente de ONFI (Organización Nacional de Fútbol 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 3°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 DEL CURSO

- **Formato del Instructorado: Semi Presencial**
- **Aula Virtual** las 24hs habilitada para nuestros alumnos.
- **Clases semanales** vía Zoom (sábados de 14 a 18hs)
- **Jornadas Presenciales** una o dos veces al mes. (Estas clases se realizarán los sábados según cronograma que se enviará previo al inicio de las clases).
- **Evaluaciones virtuales y/o presenciales**, con el objetivo de corroborar la correcta asimilación de conceptos y conocimientos.
- **Material Complementario.** Oportunamente se entregará material adicional (Guías, Test de Evaluación, etc.).

## DINÁMICA DEL CURSO

Se sugiere participar de todas las clases, dando la posibilidad de consultas por otras vías si se justifican las faltas debidamente (los justificativos se envían por mail).

El material brindado por los docentes y las clases vía zoom estarán disponibles en nuestra **AULA VIRTUAL** las 24hs al día hasta un mes después de finalizado el curso.

Contamos con un **FORO** online para que los alumnos y docentes puedan interactuar sobre temas y dudas que surjan de los materiales brindados y/o las clases.

**Duración aproximada 170hs – 9 meses (marzo a noviembre 2022).**

## MODALIDAD DE PAGO

**Inversión total bonificada \$35000;** pudiendo financiarse con nosotros en cuotas o con cualquier tarjeta de crédito a través de Mercado Pago. Se tomará la primera cuota como confirmación de su inscripción.

## BONIFICACIONES

### BONIFICACIÓN ESPECIAL ENERO:

(Para todos los que se inscriban a la certificación “Instructorado en Karate”; por todo el mes de enero. Esta bonificación se hará por única vez y no tendrá extensión).

*Pago Contado 25% de Descuento.*

*Pago Cuotas CDDS 20% de Descuento. Hasta 12 cuotas.*

*Pago Crédito - Mercado Pagos 15% de Descuento.*

### BONIFICACIÓN ESPECIAL FEBRERO:

(Para todos los que se inscriban a la certificación “Instructorado en Karate”; por todo el mes de febrero. Esta bonificación se hará por única vez y no tendrá extensión).

*Pago Contado 20% de Descuento.*

*Pago Cuotas CDDS 15% de Descuento. Hasta 10 cuotas.*

*Pago Crédito - Mercado Pagos 10% de Descuento.*

### BONIFICACIÓN ESPECIAL MARZO:

(Para todos los que se inscriban a la certificación “Instructorado en Karate”; por todo el mes de marzo. Esta bonificación se hará por única vez y no tendrá extensión).

*Pago Contado 10% de Descuento.*

*Pago Cuotas CDDS 5% de Descuento. Hasta 10 cuotas.*

## **ACLARACIÓN IMPORTANTE**

Los pagos se pueden realizar: Contado, Cuotas CDDS o Tarjeta a través de Mercado Pagos.

Las *Cuotas CDDS* se deben abonar de manera mensual y consecutiva desde el primer pago y desde el 1º al 10 de cada mes.

**De presentarse un retraso en el pago se generará la pérdida automática del descuento de ese mes. Si se acumula retraso de 3 cuotas, generará la pérdida total del descuento y el envío de la situación a gestión de cobranzas; siendo también su participación en la certificación suspendida hasta la regularización correspondiente.**

Luego de realizado el pago, solicitamos nos envíen foto del comprobante a través del 096376861 o el mail [info@cdds.com](mailto:info@cdds.com), especificando nombre completo.

**Para recibir la correspondiente certificación se deberá estar al día con la totalidad de los pagos y haber cumplido con todos los requerimientos académicos estipulados.**

- **Contado y Cuotas CDDS**

Cuenta Scotiabank

Banco, Red de Cobranzas, Transferencia:

024 - 0500475600

Caja de ahorro en pesos a nombre de Luis Cáceres

- **Tarjeta (Mercado Pago)**

Solicitar link al momento de la inscripción al 096376861



## BENEFICIO ESPECIAL

Pasada la fecha de cierre de inscripciones se les otorgará 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** o al **096 376 861** con Nombre Completo, email 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).**