



EDUCACIÓN COCH

20  
24

# ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

100% online

01 de Abril al  
01 julio de 2024

RODRIGO SANCHEZ  
Coordinador



Inscripciones en  
[www.educacioncoch.cl](http://www.educacioncoch.cl)  
Informaciones: [consultascnd@coch.cl](mailto:consultascnd@coch.cl)



# DESARROLLA PLANES DE ENTRENAMIENTO

El entrenamiento deportivo se considera un proceso científico y pedagógico que necesita comprender y aplicar teorías científicas de otras disciplinas como las ciencias aplicadas al deporte. Este programa entrega todas las herramientas fundamentales para que nuestros alumnos puedan adquirir los conocimientos científico-técnico aplicados al entrenamiento deportivo, y de esta manera puedan comprender la importancia que tiene una planificación deportiva.

## OBJETIVOS

Este curso está enfocado en comprender las principales áreas del entrenamiento deportivo, que contribuyan a la mejora del desempeño profesional a través de la adquisición de conocimientos teóricos y sus herramientas a nivel práctico, que ayudarán a generar una planificación del entrenamiento, tanto en contextos individuales como colectivos.



## MALLA Y CONTENIDOS

MÓDULO 1: ABRIL	MÓDULO 2: MAYO	MÓDULO 3: JUNIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Movimiento Olímpico</li><li>• Bases Anatómicas</li><li>• Proceso de Desarrollo para el Aprendizaje Motor</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fisiología Ejercicio</li><li>• Evaluación Física y Técnica</li><li>• Fundamentos de la Planificación Deportiva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nutrición Deportiva</li><li>• Metodología del Entrenamiento Deportivo</li><li>• Capacidades Condicionantes</li></ul>

\*Al aprobar, obtienes el diploma validado por el Comité Olímpico de Chile.

## DIRIGIDO A:

- Profesores de Educación Física, Técnicos Deportivos, Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. que deseen actualizar sus conocimientos.
- Estudiantes de alguna carrera relacionada con el entrenamiento deportivo o actividad física y salud, que deseen complementar y profundizar sus conocimientos.
- Personas que se desempeñan en el ámbito deportivo, que no tienen una profesión a fin en el deporte y desean incorporar competencias en el ámbito del entrenamiento y de las ciencias aplicadas del deporte.



## TODO UN EQUIPO A TU SERVICIO

Adquirimos un gran compromiso con las necesidades de nuestros alumnos y nos organizamos para satisfacer todos sus requerimientos, centrándonos en la calidad de nuestros cursos, en dar contenidos actualizados y diseñados para el estudio online.

### MIGUEL CORNEJO

Profesor de Estado en Educación Física por la Universidad de Chile en 1977. Además, cuenta con una Maîtrise en Ciencias de las Actividades Físicas y del Deporte de la Université Joseph Fourier en Grenoble, Francia, obtenida en 1989. Completó su formación académica con un Doctorado en Ciencias de las Actividades Físicas y del Deporte, con especialización en Sociología del Deporte, también en la Université Joseph Fourier en Grenoble, Francia, en 1998.

### CARLOS MORALES

Profesor de Educación Física, Deportes y Recreación, con Licenciatura en Educación de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Especialista en Entrenamiento Deportivo, posee un Magíster en Alto Rendimiento Deportivo de la Universidad de Castilla-La Mancha. Además, cuenta con un Doctorado en Ciencias de la Educación de la American Andragogy University en Estados Unidos.

### CARLOS MORALES

Profesor de Educación Física, Deportes y Recreación, con Licenciatura en Educación de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Especialista en Entrenamiento Deportivo, posee un Magíster en Alto Rendimiento Deportivo de la Universidad de Castilla-La Mancha. Además, cuenta con un Doctorado en Ciencias de la Educación de la American Andragogy University en Estados Unidos.

### ALEJANDRO QUINTANA

Profesor y psicólogo con una amplia trayectoria de más de 20 años, incluyendo 10 años en educación superior. Cuenta con un Magíster en Psicología y Diplomados en Atención Temprana de la Universidad de Lyon, Francia, y en Psicomotricidad Terapéutica. Actualmente, se desempeña como docente en la Universidad Católica de Temuco y como relator de Psicología Deportiva. Además, brinda asesoramiento en esta área a diversos clubes deportivos.

### PATRICIA ECHEVERRY

Nutricionista egresada y docente de la Universidad del Desarrollo. Además, cuenta con un Magíster en Nutrición Deportiva de la Universidad de Barcelona y de Performance Nutrition en el Instituto de Rendimiento Deportivo de Londres. Se destaca como nutricionista de la selección de hockey césped femenino y es fundadora del Centro Wellness Sunum.

### HUGO ACEITUNO

Magíster en Fisiología por la Universidad de Chile y diplomado en prescripción de ejercicio basado en evidencia por la misma institución. Actualmente, se desempeña como académico en la línea de actividad física de la Universidad de Chile, donde lleva a cabo investigación y docencia en las áreas de fisiología del ejercicio y entrenamiento.

### PAOLA MARAMBIO

Profesora de Educación Física, Deportes y Recreación egresada de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Actualmente, se encuentra en proceso de obtención del grado de Doctora en Educación. Posee un Magíster en Docencia Universitaria e Investigación. Se destaca como docente de pregrado en diversas universidades, así como en programas de postgrado, incluyendo post títulos, diplomados y magíster. Además, tiene experiencia como editora de publicaciones y como locutora y relatora en eventos nacionales e internacionales.





# AGENDA DE ACTIVIDADES

Diagnóstico general: miércoles 3 de abril (19:30 a 21:30)

Movimiento Olímpico	Fisiología Ejercicio	Nutrición Deportiva
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnóstico: miércoles 10 de abril (19:30 a 20:30)</li><li>• Clase sincrónica: miércoles 24 de abril (19:30 a 20:30)</li><li>• Taller final: martes 30 de abril (19:30 a 21:30)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnóstico: lunes 6 de mayo (19:30 a 21:30)</li><li>• Clases sincrónicas: lunes 13 de mayo (19:30 a 21:00); lunes 20 de mayo (19:30 a 21:00); lunes 27 de mayo (19:30 a 21:00)</li><li>• Taller final: lunes 3 de junio (19:30 a 21:00)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnóstico: miércoles 5 de junio (19:30 a 21:00)</li><li>• Clases sincrónicas: miércoles 12 de junio (19:30 a 21:00); jueves 20 de junio (19:30 a 21:00)</li><li>• Taller final: miércoles 26 de junio (19:30 a 21:00)</li></ul>
Bases Anatómicas	Evaluación Física y Técnica	Metodología del Entrenamiento Deportivo
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnóstico: martes 9 de abril (20:00 a 22:00)</li><li>• Clases sincrónicas: martes 16 de abril (20:00 a 22:00); martes 23 de abril (20:00 a 22:00); sábado 20 de abril (10:00 a 12:00)</li><li>• Taller Final: sábado 27 de abril (10:00 a 12:00)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnóstico: jueves 2 de mayo (20:00 a 22:00)</li><li>• Clases sincrónicas: jueves 9 de mayo (20:00 a 22:00); jueves 16 de mayo (20:00 a 22:00); jueves 23 de mayo (20:00 a 22:00)</li><li>• Taller final: viernes 24 de mayo (20:00 a 22:00)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnóstico: martes 4 de junio (19:30 a 21:30)</li><li>• Clases sincrónicas: martes 11 de junio (19:30 a 21:30); martes 18 de junio (19:30 a 21:30); martes 25 de junio (19:30 a 21:30)</li><li>• Taller final: jueves 27 de junio (19:30 a 21:30)</li></ul>
Proceso de Desarrollo para el Aprendizaje Motor	Fundamentos de la Planificación Deportiva	Capacidades Condicionantes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnóstico: jueves 4 de abril (20:00 a 22:00)</li><li>• Clases sincrónicas: jueves 11 de abril (20:00 a 22:00); jueves 18 de abril (20:00 a 22:00)</li><li>• Taller final: jueves 25 de abril (20:00 a 22:00)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnóstico: viernes 3 de mayo (19:30 a 21:30)</li><li>• Clases sincrónicas: martes 7 de mayo (19:30 a 21:30); viernes 10 de mayo (19:30 a 21:30); martes 14 de mayo (19:30 a 21:30)</li><li>• Taller final: viernes 17 de mayo (19:30 a 21:30)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnóstico: viernes 7 de junio (19:30 a 21:30)</li><li>• Clases sincrónicas: viernes 14 de junio (19:30 a 21:30); miércoles 19 de junio (19:30 a 21:30); viernes 21 de junio (19:30 a 21:30)</li><li>• Taller final: viernes 28 de junio</li></ul>





EDUCACIÓN COCH



## FECHAS

- FECHA DE INICIO:  
01/04/2024

## INFORMACIÓN GENERAL

- **Nombre:** Curso "Entrenamiento Deportivo".
- **Coordinador:** Rodrigo Sanchez
- **Área:** Deporte y Comunidad.
- **Inversión:** Único pago de \$130.000.
- **Duración:** 3 meses (120 días).
- **Certifica:** Comité Olímpico de Chile.
- **Requerimientos Mínimos:**
  - .- Edad: Mayor de 18 años.
  - .- Escolaridad: Media Aprobada.

## BENEFICIOS

- Estudia sin descuidar trabajo y familia con nuestro formato 100% ONLINE.
- Curso certificado por el Comité Olímpico de Chile.
- Contamos con un equipo de profesores de primer nivel con una vasta experiencia en el mundo deportivo.
- Plataforma de estudio disponible las 24 horas del día.



Inscripciones en  
[www.educacioncoch.cl](http://www.educacioncoch.cl)  
Informaciones: [consultascnd@coch.cl](mailto:consultascnd@coch.cl)



EDUCACIÓN COCH