



**N° de expediente: 008500-000015-22**

**Fecha: 19.09.2022**

**Universidad de la República Uruguay - UDELAR**



**ASUNTO**

**LA CAP ELEVA PROGRAMA DE ESPECIALIZACIÓN EN ENTRENAMIENTO PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO (ESPENREDE)**

Unidad	SECCIÓN SECRETARÍA DE COMISIONES ASESORAS - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF
Tipo	CURSOS DE ACTUALIZACION Y POST-GRADO
Carrera:	Posgrado
Curso:	ESPECIALIZACIÓN EN ENTRENAMIENTO PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO (ESPENREDE)
Plan:	
Fecha:	
Período desde:	
Período hasta:	
Nombre:	
Cédula de Identidad:	
Docente:	
Grado:	
Motivo:	

La presente impresión del expediente administrativo que se agrega se rige por lo dispuesto en la normativa siguiente: Art. 129 de la ley 16002, Art. 694 a 697 de la ley 16736, art. 25 de la ley 17.243; y decretos 55/998, 83/001 y Decreto reglamentario el uso de la firma digital de fecha 17/09/2003.-

	<b>Expediente Nro. 008500-000015-22</b> <b>Actuación 10</b>	Oficina: UNIDAD DE EDUCACIÓN PERMANENTE - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 02/02/2024 Estado: Cursado
--	--	---

**TEXTO**

Montevideo, 10 de mayo de 2024.

Pase a secretaría de Comisión directiva para determinar pasos del trámite.

Firmado electrónicamente por SANDRA MARTHA MIGUEZ GONZALEZ el 10/05/2024 16:35:36.

	<b>Expediente Nro. 008500-000015-22</b> <b>Actuación 11</b>	Oficina: SECCIÓN SECRETARÍA A COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 10/05/2024 Estado: Cursado
--	--	---

## TEXTO

LA COMISIÓN DIRECTIVA INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA EN SESIÓN ORDINARIA DE FECHA 24 DE MAYO DE 2024, ADOPTO LA SIGUIENTE RESOLUCIÓN:

9.  
(Exp. N° 008500-000015-22) - Atento: a la resolución N° 9 adoptada por Comisión Directiva ISEF del 17/11/23, en relación a la propuesta de aprobación del Programa de Especialización en Entrenamiento para el Rendimiento Deportivo.  
Visto: el informe de la Dirección General de Jurídica, se resuelve:  
Pase a la Asamblea del Claustro de ISEF para atender las consideraciones observadas. Distribuído N° 418/24.-6 en 6

Pase a la Sección Comisiones/Asamblea del Claustro ISEF.

Firmado electrónicamente por ANA CECILIA BOZZATTA ARRUA el 28/05/2024 12:13:44.

	<b>Expediente Nro. 008500-000015-22</b> <b>Actuación 12</b>	Oficina: SECCIÓN SECRETARÍA DE COMISIONES ASESORAS - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 28/05/2024 Estado: Reservado
--	--	--

**TEXTO**

LA ASAMBLEA del CLAUSTRO del INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA EN SESIÓN ORDINARIA DE FECHA 21 DE JUNIO DE 2024, ADOPTO LA SIGUIENTE RESOLUCIÓN:

3. (Exp. N° 0081455-000015-22) - Aprobar la última versión elevada por el grupo de trabajo en relación a las observaciones realizadas por la Dirección General de Jurídica. 6 en 6.-

Nombre Anexo	Tamaño	Fecha
ESPENREDE.pdf	1790 KB	29/06/2024 22:55:58

**PROGRAMA DE ESPECIALIZACIONES EN EDUCACIÓN FÍSICA**  
**ESPECIALIZACIÓN EN ENTRENAMIENTO PARA EL RENDIMIENTO**  
**DEPORTIVO (ESPENREDE)**

1. Presentación
2. Fundamentación y antecedentes
3. Objetivos
4. Público destinatario
5. Perfil de egreso y títulos otorgados
6. Organización curricular del programa
7. Sumarios

**1 Presentación**

Enmarcado en su proceso de fortalecimiento académico y de acuerdo con los lineamientos establecidos en la Ordenanza de las Carreras de Posgrado, el Instituto Superior de Educación Física (ISEF) inaugura el Programa de Especialización en Entrenamiento para el Rendimiento Deportivo (ESPENREDE), que tiene un perfil preponderantemente profesional.

Actualmente ISEF no posee programas de posgrado en el área del entrenamiento para el rendimiento deportivo. El actual emprendimiento pretende ampliar la oferta académica de ISEF y, con ella, beneficiar al campo de estudio, a los profesionales del área y a la sociedad en su conjunto.

**2 Fundamentación y antecedentes**

El deporte es un fenómeno altamente complejo que implica múltiples áreas de desarrollo en diferentes contextos. Son numerosos los/as profesores/as y licenciados/as en Educación Física que trabajan en el tejido deportivo tanto a nivel federado como en otras formas de competición formal, ya sea con deportistas en etapas de formación, deportistas aficionados o de alto rendimiento. Vale destacar que de todas las áreas que los egresados y egresadas del ISEF manifiestan interés en realizar estudios de especialización, el rendimiento deportivo es la más nombrada, como menciona el primer relevamiento nacional de egresados del Instituto Superior de Educación Física 2014 (UAPEP-ISEF, 2015).

Los continuos avances en los conocimientos científicos y técnicos en el entrenamiento para el rendimiento deportivo exigen de la Universidad de la República y de la formación en Educación Física un espacio de estudio específico y especializado en las distintas temáticas que conciernen al deporte. En este sentido, esta especialidad supone un abordaje de los saberes y contenidos que profundizan en las bases teóricas y prácticas del entrenamiento que por su especificidad no son objeto de estudio a nivel de grado.

Desde esta perspectiva, proveer de recursos humanos especializados en el campo del entrenamiento y el rendimiento deportivo puede constituir un componente transformador que influya positivamente en la calidad del sistema deportivo de nuestro

país. Las acciones profesionales de quienes egresen de la ESPENREDE pueden colaborar en diversas direcciones:

- Mejorando el proceso de entrenamiento de los y las deportistas, independientemente de su nivel de participación (deportistas en formación, aficionados, de alto rendimiento).
- Aproximando el trabajo de campo y la formación académica.
- Participando en el diseño de programas destinados a mejorar el tejido deportivo nacional.

A modo de antecedentes en el propio seno de ISEF importa destacar los cursos de especialización y de formación permanente que se ofrecieron entre los años 2000 y 2007 en el entonces Departamento de Posgrados. En ese momento el ISEF, en el intento de satisfacer las necesidades de quienes egresaron de sus carreras, organizó entre otras propuestas dos Diplomas de Especialización en Preparación Física (2001-2002 la primera edición con 150 inscripciones y 2005-2006 su segunda edición con 70 inscripciones), contando para ello con referentes académicos y profesionales nacionales y extranjeros en las temáticas específicas del entrenamiento deportivo. La estructura curricular de dichas especializaciones constó de 12 módulos, 3 seminarios y la presentación de un trabajo final que sumaban una carga total de 918 horas (entre presenciales y no presenciales) equivalentes a 61 créditos computados según la Ordenanza de las Carreras de Posgrados de Udelar. Estos cursos volcaron al campo profesional del rendimiento deportivo de nuestro país recursos humanos altamente calificados.

Finalmente, enfatizamos la pertinencia del Programa de Especializaciones mencionando las contribuciones que el mismo puede ofrecer al campo académico y profesional de la Educación Física. Entre otras maneras:

- Ofreciéndole al profesional egresado posibilidades de perfeccionamiento y especialización que lo preparen para enfrentar un campo laboral cada vez más amplio y exigente, y contribuya a su formación permanente y actualización de conocimientos en un área de constantes avances y cambios.
- Formando especialistas que puedan actuar en la docencia de nivel superior.
- Estimulando y facilitando la continuidad del estudiantado en su formación de posgrado.

### 3 Objetivos

La ESPENREDE tiene como objetivo general la formación de especialistas calificados en los diferentes aspectos que conciernen a la planificación, ejecución, control y evaluación de programas de entrenamiento orientados al rendimiento deportivo, en todos los niveles de participación (deportistas en fase de formación, deportistas aficionados, deportistas de alto rendimiento).

Partiendo del estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos del entrenamiento deportivo, y tomando en consideración los diversos aspectos culturales que conciernen a las prácticas deportivas, la ESPENREDE pretende brindar los elementos necesarios para la adecuada confección de programas de entrenamiento orientados al desarrollo de la técnica, la táctica y la condición física en el ámbito del rendimiento deportivo.

Como objetivos específicos la ESPENREDE se propone:

- Profundizar los conocimientos relacionados con las dimensiones técnica, táctica y biológica del entrenamiento deportivo.
- Facilitar conocimientos actualizados en el área de especialización, acordes a los últimos aportes de la ciencia y la tecnología.

- Estimular a quienes desean insertarse o permanecer en el ámbito universitario que continúen su formación de posgrado.

#### **4 Público destinatario**

La ESPENREDE está orientada a quienes hayan egresado de la Licenciatura y Profesorado en Educación Física en particular, graduados y graduadas universitarias en general, cuyo ámbito de desempeño profesional sea el deportivo (en las áreas del entrenamiento, la preparación física, el entrenamiento personalizado, el análisis táctico, la readaptación física, etc.)

Salvo para el caso de los y las Profesores de Educación Física egresados/as del Instituto Superior de Educación Física (plan de estudio 1992 en adelante), el ingreso a la ESPENREDE supone - para su realización - poseer un título universitario o que, excepcionalmente, acredite formación equivalente, en correspondencia con la Ordenanza de las Carreras de Posgrado de la Universidad de la República.

#### **5 Perfil esperado del egresado y títulos otorgados**

Se espera que quienes egresen de la ESPENREDE adquiera competencias que le permitan desempeñarse con solvencia en áreas de trabajo que oscilan desde el entrenamiento en etapas formativas hasta el alto rendimiento deportivo, incluyendo el entrenamiento de deportistas amateur y aficionados.

Concretamente, quienes egresen de la ESPENREDE tendrán la capacitación para desempeñar tareas de elaboración, implementación, evaluación y acompañamiento de programas de entrenamiento deportivo.

El título otorgado será el de "Especialista en Entrenamiento para el Rendimiento Deportivo".

#### **6 Organización curricular del programa**

##### Aspectos generales

La ESPENREDE consta de 60 créditos distribuidos de la siguiente manera: 40 créditos de formación en cursos y seminarios específicos, 10 créditos de formación en metodología específica, y 10 créditos por el trabajo final de conclusión de la Especialización. La duración de la especialización es de 18 meses.

Quienes aprueben los requisitos académicos establecidos en el Plan de Estudios correspondiente, obtendrán el Título de "Especialista en Entrenamiento para el Rendimiento Deportivo".

##### Organización curricular del programa propiamente dicho

El programa educativo ha sido organizado en los siguientes componentes o troncos: (0) Formación de nivelación propedéutica (en caso de corresponder, y en función del título y formación del aspirante, la CAP-ISEF definirá la forma de cumplir con este requisito, con el cursado de determinadas unidades curriculares de la Licenciatura o Tecnicatura, cursos de educación permanente, u otra); (1) Formación en metodología específica; (2) Formación en cursos y seminarios; (3) Trabajo final. A su vez, la formación en cursos y seminarios está dividida en (a) Área de formación general que nuclea temáticas comunes y de relevancia para todos los profesionales de la educación física y el deporte y (b) Área de formación específica relativa a temáticas del rendimiento deportivo.

##### 1) Formación metodológica (10 C)

- Evaluación y estadística aplicada (6 C)

- Seminario de trabajo final (4 C)
  - 2) Formación en cursos y seminarios (40 C)
    - a) Área de formación general (20 C)
      - a1) Cursos obligatorios (10 C)
        - Debates contemporáneos de la Educación Física y el Deporte en el ámbito del rendimiento (4 C).
        - Aspectos biológicos del movimiento y entrenamiento (6 C).
      - a2) Cursos optativos (10 C)
        - Cursos de posgrado que contribuyan a la formación general del/la estudiante y amplíen la oferta de formación de la especialización.
    - b) Área de formación específica (20 C)
      - Entrenamiento de las capacidades motoras (6 C)
      - Entrenamiento de la técnica y la táctica en los deportes (6 C)
      - Planificación y control del entrenamiento (4 C)
      - Perspectivas y avances en el estudio del rendimiento en los deportes (4 C)
- 3) Trabajo final.

La ESPENREDE culmina con la elaboración, defensa y aprobación de un trabajo final vinculado al área de la especialización, el que deberá ser estrictamente individual y original.

La modalidad y área temática para el trabajo final serán acordados entre el estudiante y los potenciales tutores.

Tronco	Área	Nombre del curso	Créditos
Formación metodológica		Evaluación y estadística aplicada	6
		Seminario de trabajo final	4
Formación en cursos y seminarios	Área de formación general	Debates contemporáneos de la Educación Física y el Deporte en el ámbito del rendimiento	4
		Aspectos biológicos del movimiento y entrenamiento	6
		Cursos optativos	10
	Área de formación específica	Entrenamiento de las capacidades motoras	6
		Entrenamiento de la técnica y la táctica en los deportes	6
		Planificación y control del entrenamiento	4
		Perspectivas y avances en el estudio del rendimiento en los deportes	4
	Trabajo final		Trabajo vinculado al área de la especialización



## 7 Sumarios

### Evaluación y estadística aplicada

Introducción a las nociones fundamentales de estadística y ciencia de datos, sus principales conceptos y herramientas (incluyendo software) de estadística descriptiva y estadística inferencial más comúnmente utilizados en las investigaciones del área de la Salud y la Educación Física que pueden aplicarse a las diferentes evaluaciones del rendimiento deportivo.

### Seminario de trabajo final

El Seminario de Trabajo Final tiene como propósito acompañar el desarrollo de los trabajos definidos por cada estudiante para consolidar su formación de egreso, sean monográficos o proyectos de intervención. La monografía consiste en una elaboración académica que aborda el estado de arte o el relevamiento bibliográfico y de fuentes, sobre uno de los temas específicos de la cursada de la Especialización. El tema elegido será objeto de exposición, análisis y ensayo de posibles conclusiones. En relación al proyecto de intervención, la propuesta partirá de identificar un problema circunscrito a la temática de la Especialización. Una vez definido será objeto de un proyecto de intervención que incluirá: su planificación, una propuesta de implementación, y una de evaluación de posibles resultados (esperados). El seminario se constituirá como un espacio para discutir, valorar, corregir, profundizar y mejorar los trabajos.

### Debates contemporáneos de la Educación Física y el Deporte en el ámbito del rendimiento

Presentación de producciones que abordan prácticas deportivas orientadas al rendimiento en diferentes escenarios (deporte infantil, comunitario, promoción de salud, recreación, etc.) en el mundo y en el Uruguay. Problematicación y análisis de acuerdo a diferentes teorías, sentidos y significados del deporte y la educación física en la cultura local. Abordaje de temas y problemas éticos vinculados a la práctica.

### Aspectos biológicos del movimiento y entrenamiento

Revisión y profundización de los conocimientos anatómicos y biomecánicos fundamentales para el análisis de los gestos deportivos destacando la estructura y función de los diferentes órganos y sistemas que influyen en la actividad física y deportiva. Presentación del conocimiento actualizado de las respuestas y adaptaciones fisiológicas y moleculares del organismo a las diferentes modalidades de ejercicio físico y entrenamiento. Abordaje de los aspectos más relevantes de los avances de las neurociencias en su relación con el control y el aprendizaje motor.

### Entrenamiento de las capacidades motoras

Con base en los fundamentos fisiológicos, pedagógicos, psicológicos y metodológicos que deben sustentar todo proceso de entrenamiento, presentación de los últimos avances conceptuales y metodológicos en el entrenamiento de la Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad, Coordinación. Análisis del desarrollo y evolución normal de las distintas capacidades motoras desde la infancia a la vejez, destacando las particularidades especiales (fisiológicas, psicológicas, pedagógicas y metodológicas) del entrenamiento para cada fase de la vida.

### Entrenamiento de la técnica y la táctica en los deportes

La técnica y la táctica de los deportes, puestas en juego en los diferentes contextos de competición y entrenamiento, son factores clave en el rendimiento deportivo. Si bien las acciones técnicas y tácticas son específicas de cada deporte, hay toda una serie de elementos comunes que permiten optimizar los procesos de entrenamiento. A través de ejemplos, tanto de deportes individuales como colectivos, revisión de aspectos clave en la elaboración de las tareas, la adecuación a los/as deportistas y los contextos situacionales en las que se realizan.

#### Planificación y control del entrenamiento

Comprensión del proceso de planificación y periodización como elemento primordial en el entrenamiento, estudiando las herramientas teóricas y metodológicas necesarias para diseñar un programa de entrenamiento. Facilitación de conocimientos actualizados y habilidades necesarias para llevar a cabo programas de evaluación de la aptitud física y del rendimiento. Se buscará promover un adecuado análisis e interpretación de los resultados de la evaluación de forma que se puedan aplicar al diseño y control de programas de ejercicios y entrenamiento.

#### Perspectivas y avances en el estudio del rendimiento en los deportes

Revisión de las últimas tendencias de investigación en rendimiento deportivo. Discusión de los resultados y las metodologías utilizadas en algunas de las investigaciones más recientes en los aspectos de evaluación y análisis del rendimiento deportivo, así como en procesos de entrenamiento tanto de la técnica, la táctica y la condición física. Con especial atención serán tratadas las investigaciones realizadas por grupos de investigación en Uruguay.