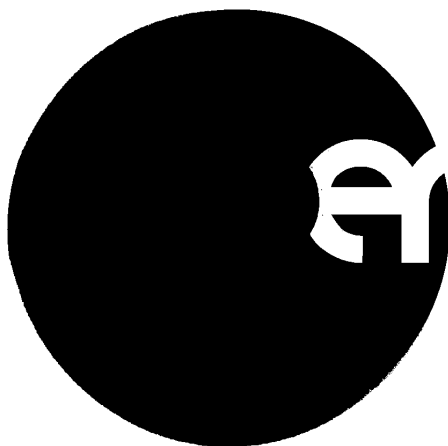




OUPEN ACADEMY

FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENTRENADOR EN DEPORTES DE COMBATE

TITULACIÓN OFICIAL · 500 HS CÁTEDRA · 140 LECCIONES · 5 MÓDULOS

HORAS CÁTEDRA	500 HS (60% Teoría - 40% Práctica)
LECCIONES TOTALES	140 LECCIONES
MÓDULOS	5 MÓDULOS INTEGRADORES
MODALIDAD	100% ONLINE · ACCESO DE POR VIDA



AVALES Y CERTIFICACIÓN OFICIAL

1 CERTIFICADO INTERNACIONAL

Avalado por BELLATOR y BOXEO MARCIAL - Respaldo internacional de organizaciones líderes en deportes de combate.

2 AVAL ACADÉMICO

Profesorado de Educación Física Jorge A. Cavanna - Institución formadora con trayectoria académica reconocida.

3 AVAL CIENTÍFICO

ETOS - Centro de Investigación y Desarrollo Científico aplicado al rendimiento deportivo.

CUERPO DOCENTE

Lic. Nahuel Ceva | Lic. Elías Cañamero | Lic. Alicia Quainelle | Lic. Belén Baez | Lic. Gladys Stranges



PROGRAMA COMPLETO DE ESTUDIOS

Titulación compuesta por 5 cursos modulares que integran la certificación oficial. 500 horas cátedra y 140 lecciones.

MÓDULO 1: Fundamentos de los Deportes de Combate

Duración: 100 horas (60 teoría, 40 práctica)

Unidad 1: Historia y Evolución (20 horas)

- Lección 1.1: Orígenes y evolución histórica de las artes marciales y deportes de combate.
- Lección 1.2: Transición hacia las competencias modernas: MMA, boxeo, lucha olímpica.
- Lección 1.3: Principales federaciones, organizaciones y reglas actuales.

Unidad 2: Teoría General (30 horas)

- Lección 2.1: Principios básicos del combate: ataque, defensa y contrataque.
- Lección 2.2: Diferencias clave entre disciplinas: golpear vs agarrar.
- Lección 2.3: Ética y valores en los deportes de combate.

Unidad 3: Competencias Contemporáneas (50 horas)

- Lección 3.1: Análisis de las categorías competitivas y estrategias asociadas.
- Lección 3.2: Psicología de la competencia: manejo de presión y enfoque.
- Lección 3.3: Ejercicio práctico: análisis de videos de competencias reales.

MÓDULO 2: Ciencias del Rendimiento y la Preparación Física

Duración: 160 horas (80 teoría, 80 práctica)

Unidad 1: Anatomía y Biomecánica Aplicada (50 horas)

- Lección 1.1: Anatomía funcional: músculos y articulaciones clave en combate.
- Lección 1.2: Biomecánica del movimiento: análisis técnico de golpes y defensas.
- Lección 1.3: Prevención de lesiones a través del análisis biomecánico.

Unidad 2: Sistemas Energéticos y Fisiología (50 horas)

- Lección 2.1: Uso de sistemas energéticos en deportes de combate.
- Lección 2.2: Respuestas fisiológicas al entrenamiento de alta intensidad.
- Lección 2.3: Planificación del entrenamiento en función de la fisiología.

Unidad 3: Capacidades Condicionales (60 horas)

- Lección 3.1: Desarrollo de fuerza explosiva, resistencia anaeróbica y velocidad.
- Lección 3.2: Flexibilidad dinámica y coordinación como elementos fundamentales.
- Lección 3.3: Diseño y práctica de rutinas específicas para deportes de combate.

MÓDULO 3: Nutrición y Manejo de Peso

Duración: 100 horas (50 teoría, 50 práctica)

Unidad 1: Nutrición Deportiva (40 horas)

- Lección 1.1: Bases de la nutrición para el rendimiento: macronutrientes y micronutrientes.
- Lección 1.2: Estrategias nutricionales para periodos de entrenamiento y competencia.
- Lección 1.3: Evaluación práctica: diseño de un plan alimenticio para un atleta.



Unidad 2: Suplementación (30 horas)

- Lección 2.1: Principales suplementos utilizados en deportes de combate.
- Lección 2.2: Uso ético y seguro de suplementos en el rendimiento deportivo.
- Lección 2.3: Taller práctico: análisis crítico de productos comerciales.

Unidad 3: Manejo del Peso Corporal (30 horas)

- Lección 3.1: Estrategias para pérdida de peso segura y eficaz.
- Lección 3.2: Ganancia de masa muscular en atletas de combate.
- Lección 3.3: Práctica: simulación de protocolos de manejo de peso para competencias.

MÓDULO 4: Psicología Deportiva y Estrategia Competitiva

Duración: 100 horas (60 teoría, 40 práctica)

Unidad 1: Psicología Aplicada al Combate (50 horas)

- Lección 1.1: Control del estrés, ansiedad y miedo en la competencia.
- Lección 1.2: Técnicas de concentración, resiliencia y enfoque.
- Lección 1.3: Práctica: simulación de situaciones de alta presión.

Unidad 2: Estrategia Competitiva (50 horas)

- Lección 2.1: Desarrollo táctico: leer al oponente y anticipar movimientos.
- Lección 2.2: Análisis de estilos de lucha y adaptaciones estratégicas.
- Lección 2.3: Taller práctico: creación de planos tácticos para diferentes escenarios.

MÓDULO 5: Metodología y Planificación Avanzada

Duración: 140 horas (70 teoría, 70 práctica)

Unidad 1: Principios y Métodos Avanzados (50 horas)

- Lección 1.1: Métodos avanzados de alta intensidad e intermitencia.
- Lección 1.2: Aplicación de la tecnología en el entrenamiento (apps, wearables).
- Lección 1.3: Taller práctico: uso de herramientas tecnológicas en el entrenamiento.

Unidad 2: Didáctica del Entrenamiento (40 horas)

- Lección 2.1: Estructura y planificación de una clase.
- Lección 2.2: Estrategias pedagógicas para motivar y enseñar a atletas.
- Lección 2.3: Práctica: dictado de una clase y evaluación en grupo.

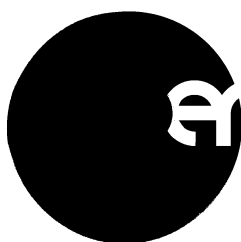
Unidad 3: Planificación Integral (50 horas)

- Lección 3.1: Diseño de micro, meso y macrociclos.
- Lección 3.2: Evaluación y ajustes basados en el desempeño del atleta.
- Lección 3.3: Proyecto integrador: creación de un plan anual de entrenamiento.



QUÉ INCLUYE

- Acceso de por vida a plataforma y actualizaciones.
- 140 lecciones en video HD + clases en vivo grabadas.
- Apuntes, e-books, atlas musculares y bibliografía científica.
- Planillas editables de planificación y seguimiento.
- Comunidad Privada OUPEN de entrenadores.
- Proyecto Final corregido con feedback personalizado.
- Certificado Internacional con avales BELLATOR, BOXEO MARCIAL, Profesorado Cavanna y ETOS con QR verificable.



OUPEN ACADEMY
www.oupen.com.ar