



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario
DGDU

DIPLOMADO

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA EL ALTO RENDIMIENTO

CUPO LIMITADO

PRESENCIAL

INFORMES

ced@deporte.unam.mx

OBJETIVO GENERAL

El participante diseñará y aplicará programas de entrenamiento personalizados para atletas de alto rendimiento, basados en principios científicos de fisiología, metodología y nutrición, utilizando herramientas especializadas para optimizar la producción de fuerza y maximizar el rendimiento deportivo.

IMPARTE

Dr. Traian Coriolan Lalu.

MÓDULOS

1. Fisiología del entrenamiento de fuerza.
2. Fuerza a través de la curva de potencia.
3. Métodos diversos para el entrenamiento de la fuerza.
4. Evaluación, seguimiento y control de la fuerza.
5. Nutrición especializada al entrenamiento de la fuerza.
6. Nuevas tecnologías para la valoración, prescripción y el entrenamiento de la fuerza.

DIRIGIDO A

Entrenadores deportivos, médicos y fisioterapeutas en el área del deporte.

FECHAS

Del 12 de noviembre del 2024 al 26 de agosto del 2025.

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

11 de noviembre del 2024.

LUGAR

CED, Centro de Estudios del Deporte (Estacionamiento 8 del Estadio Olímpico Universitario).

DURACIÓN

120 horas.

DÍAS Y HORARIOS

Martes de 16:00 a 20:00 horas.

REGISTRO

<https://deporte.unam.mx/ced/dentrenamientoofuerza.php>

PROCESO DE SELECCIÓN

1) Llenar cuestionario de admisión en:

<https://deporte.unam.mx/ced/dentrenamientoofuerza.php>

a partir de la publicación de la presente y hasta el 5 de noviembre del 2024.

2) Asistir a la entrevista. Las citas se programarán los martes y jueves en horario de 16:00 a 19:00 horas, presentando:

- Currículum Vitae.
- Fotocopia de comprobante de estudios.
- Carta de exposición de motivos.

3) Comprobar experiencia en el área del entrenamiento deportivo.

REQUISITOS DE DOCUMENTOS

En caso de ser seleccionado realizar el proceso de inscripción en servicios escolares del CED presentando los siguientes documentos:

- Comprobante de domicilio.
- CURP.
- 3 fotografías tamaño infantil.
- Credencial del INE o identificación oficial (original o copia).

COSTO

Universitarios:

Inscripción: \$2,000.00
(dos mil pesos 00/100 M.N.).
Precio por módulo: \$2,000.00
(dos mil pesos 00/100 M.N.).

Externos:

Inscripción: \$3,000.00
(tres mil pesos 00/100 M.N.).
Precio por módulo: \$3,000.00
(tres mil pesos 00/100 M.N.).

#SOYDEPORTEUNAM

