



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](mailto: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

