

INSTRUCTOR/A DE RUNNING

Duración: 40 horas reloj

Modalidad: virtual con encuentros sincrónicos por zoom

Ciclo lectivo: 2025

Convocatoria: 4ta

Inicio: 20 de octubre 2025

Finalización: 15 de diciembre 2025

Presentación

El running es una de las disciplinas deportivas de mayor crecimiento en el mundo, no solo como práctica recreativa sino también como una actividad que promueve la salud, el bienestar y la integración social. La demanda de entrenadores e instructores capacitados ha aumentado de manera sostenida, ya que los corredores buscan orientación profesional que les permita entrenar de forma segura, progresiva y eficiente.

Este curso de “Instructor de Running” tiene como finalidad brindar a los participantes las herramientas teóricas y prácticas necesarias para desempeñarse como guías de grupos y atletas, comprendiendo los fundamentos del entrenamiento, la planificación, la didáctica y la seguridad en la práctica.

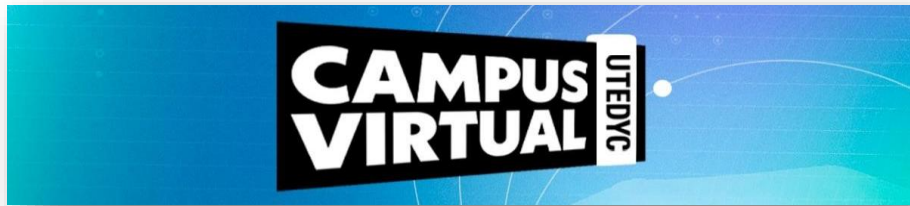
Objetivos

- Comprender los principios básicos de la fisiología y la biomecánica aplicados al running.
- Diseñar planes de entrenamiento adaptados a diferentes niveles y objetivos.
- Aplicar estrategias de enseñanza y conducción de grupos.
- Identificar factores de prevención de lesiones y primeros auxilios básicos.
- Desarrollar competencias comunicativas y motivacionales para guiar corredores.

Contenidos

Unidad 1: Fundamentos del Running

- Historia y evolución del running.
- Beneficios físicos, psicológicos y sociales.
- Principios básicos del entrenamiento deportivo.



Unidad 2: Fisiología y Biomecánica

- Conceptos de fisiología del ejercicio aplicados al running.
- Sistemas energéticos y umbrales de esfuerzo.
- Técnica de carrera y análisis biomecánico.

Unidad 3: Planificación y Entrenamiento

- Elaboración de planes según nivel (inicial, intermedio, avanzado).
- Métodos de entrenamiento (fondo, intervalos, fartlek, cuestas).
- Periodización y control de cargas.

Unidad 4: Conducción de Grupos y Didáctica

- Estrategias de enseñanza en running.
- Comunicación efectiva y motivación.
- Manejo de la diversidad de niveles dentro de un grupo.

Unidad 5: Seguridad, Salud y Lesiones

- Prevención de lesiones frecuentes.
- Factores de seguridad en entrenamientos y competencias.
- Primeros auxilios básicos aplicados al running.

Unidad 6: Rol del Instructor de Running

- Perfil y competencias del instructor.
- Ética profesional y responsabilidad social.
- Gestión y organización de grupos de entrenamiento.

Unidad 7: Vestimenta, Calzado y Clima

- Principios para elegir vestimenta adecuada según clima y estación.
- Tipos de calzado y su relación con la técnica y prevención de lesiones.
- Accesorios útiles para protegerse del frío, calor, lluvia o sol.
- Importancia de la transpiración y comodidad en la práctica.

Unidad 8: Alimentación e Hidratación

- Recomendaciones generales para una alimentación equilibrada para corredores.
- Estrategias básicas de hidratación antes, durante y después de la actividad física.
- Alimentos y nutrientes clave para energía y recuperación.
- Evitar prácticas de deshidratación o dietas extremas.



Metodología

Este curso es de modalidad virtual y tiene una duración de dos meses. Asimismo, está planteado un (1) encuentro sincrónico semanal con el equipo de tutoría y expertos para facilitar el desarrollo de los temas a abordar. En dicho encuentro se realizará una exposición teórica como también la explicación de algún caso práctico o ejercicio. Las clases sincrónicas serán por zoom.

Los contenidos están desarrollados en unidades didácticas, que contemplan palabras claves, material de lectura obligatoria y de apoyo, actividades de evaluación diseñadas por el docente junto con propuestas de reflexión y análisis orientadas a poner en práctica los conocimientos adquiridos. Todos los recursos disponibles en el campus podrán ser descargados por los participantes y alojados en sus respectivos dispositivos electrónicos.

El día de inicio del curso cada alumno recibirá sus datos de ingreso (usuario y contraseña) que le permitirán acceder a los materiales.

El campus virtual está articulado sobre una plataforma entorno Moodle, que es un sistema de gestión que propicia y promueve la construcción de comunidades de aprendizaje de la que participan los expertos, tutores y cursantes. Tiene una interfaz de navegador de tecnología sencilla que simplificará sus recorridos didácticos.

La propuesta educativa propicia la construcción de comunidades de aprendizaje conformadas por personas geográficamente distantes pero que comparten esta experiencia en un entorno virtual, y así podrán de manera compartida recorrer un trayecto formativo que les permita adquirir nuevas herramientas para su desarrollo laboral.

Evaluación / Condiciones de aprobación

Una vez abierto el curso, el estudiante podrá acceder con su usuario y contraseña al campus virtual e ir descargando el material como así también realizando las tareas que el equipo de tutoría vaya proponiendo a lo largo de la cursada.

La aprobación del mismo combinará la evaluación de los siguientes factores:

- Realización de las actividades que se propongan.
- Participación en foros.
- 75% de asistencia a las clases sincrónicas.
- Aprobación de la instancia final de evaluación integral.

Una vez aprobado el curso, la plataforma requerirá al cursante responder una encuesta relacionada a la experiencia de aprendizaje transitada y una vez respondida se podrá descargar el certificado que es digital con formato para impresión y avalado por UTEDYC.