



SÍNTESIS DE PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA
Vicerrectoría de Extensión y Proyección Social

Título	Congreso Nacional: Rendimiento Óptimo Para el Deportista
Modalidad de la formación	Presencial
Frase de enganche	Entrenamiento, estrategia y emociones del deportista
Elementos para considerar en la imagen gráfica del programa	Imagen de un técnico dirigiendo a un deportista en campo de futbol
Unidad académica responsable	Facultad Ciencias de la Salud
Elementos de entrada para el diseño y desarrollo del programa	Necesidades académicas de la comunidad institucional de la María Cano, estudiantes de áreas a fines, entrenadores y padres de familia de deportistas
Presentación o justificación	En la actualidad, el deporte de alto rendimiento enfrenta desafíos crecientes que requieren una mirada integral, científica y actualizada para alcanzar niveles óptimos de desempeño. Factores como la preparación física, la nutrición, la salud mental, la tecnología aplicada y la recuperación deportiva se han convertido en pilares fundamentales para maximizar el rendimiento de los atletas y garantizar carreras sostenibles a largo plazo. En este contexto, el Congreso Nacional "Rendimiento Óptimo Para el Deportista" surge como un espacio de encuentro, reflexión y actualización para profesionales, investigadores, estudiantes y actores del ámbito deportivo que buscan profundizar en los aspectos clave que inciden en el rendimiento del deportista contemporáneo. Este evento tiene como finalidad promover el intercambio de conocimientos científicos y experiencias prácticas entre especialistas de diversas disciplinas vinculadas al deporte. Asimismo, se busca fomentar el desarrollo de estrategias innovadoras que respondan a las exigencias actuales de la preparación deportiva, el cuidado integral del atleta y el uso ético y eficiente de las nuevas tecnologías. La organización de este Congreso responde al compromiso de la academia con la excelencia en la formación de profesionales capaces de responder a los desafíos del deporte de hoy y de mañana. Además, se busca fortalecer redes de colaboración interinstitucional e interdisciplinaria que permitan avanzar hacia un modelo de preparación deportiva más eficiente, humano y sostenible.
Objetivos	• Actualizar conocimientos científicos sobre los distintos componentes que inciden en el rendimiento deportivo, como el entrenamiento, la nutrición, la psicología, la prevención de lesiones y la recuperación.



SÍNTESIS DE PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA

Vicerrectoría de Extensión y Proyección Social

	- Promover la interdisciplinariedad entre profesionales de las ciencias del deporte, la medicina, la fisioterapia, la psicología, nutrición, preparadores físicos y otras áreas afines, para una atención integral del deportista. - Fomentar el análisis, la reflexión y la actualización científica y profesional en torno a los factores determinantes del rendimiento óptimo en el deportista Incentivar la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos, contribuyendo a una mejora real y sostenible en la preparación y bienestar del deportista.
Estructura del programa - Contenidos	PROGRAMACIÓN ACADÉMICA Primer día (viernes 21 de noviembre de 2025) 8:00 am a 8:30 am: Inscripciones y entrega de escarapela 8:30 am a 9:00 am: Inauguración del evento 9:30 am a 10:15 am: Estrategia de Juego – Ponente Jaime de la Pava 10:15 am a 10:45 am: Refrigerio 10:45 am a 11:30 am: Cuerpo en forma, mente ganadora – Ponente Diego Barragán 11:30 am a 12:00 m. Muestra cultural 12: 00 m. a 2:00 pm Almuerzo libre 2:00 pm a 2:45 pm Manejo de emociones en el deportista 2:45 pm a 3:30 pm La base física del éxito - Diego Barragán 3:30 pm a 4:00 pm Refrigerio 4:00 pm a 4:45 pm Propiocepción en el deportista – Ponente Fabian Muñoz 4:45 pm a 5:30 pm Jaime de la Pava Segundo día (sábado 22 de noviembre de 2025) 8:00 am a 9:00am: Fisiología del ejercicio – Carlos Alejandro López – Médico Deportólogo 9:00 am a 10:00 a.m. Enlace entre el Metabolismo y la Nutrición – Carlos Alejandro López – Médico Deportólogo 10:00am a 10:30am Refrigerio 10:30am a 11:30am Mente ganadora: Estrategias de motivación para el deportista - Fabian Vargas 12:00am a 1:00pm Demostración Práctica
Modalidad y metodología	La metodología propuesta para el Congreso Nacional: Rendimiento Óptimo Para el Deportista, será con enfoque teórico, que permita el desarrollo de capacidades, la



SÍNTESIS DE PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA
Vicerrectoría de Extensión y Proyección Social

	apropiación y manejo de conceptos y herramientas deportivas.
Público objetivo	Formadores en fútbol, Licenciados en educación física / Actividad física, Estudiantes de programas de la salud y de la actividad física, Padres de familia de deportistas
Duración del programa	12 horas
Competencias	El Congreso Nacional: Rendimiento Óptimo Para el Deportista, permiten una formación en planificación avanzada para el diseño de programas de entrenamiento (físico, técnico y táctico), optimización nutricional, Control Atencional (focalizar la atención en lo relevante) y el Control de Emociones (gestionar el estrés y la presión competitiva).
Fechas de inicio y finalización del programa	21 y 22 de noviembre de 2025
Días y horas de la formación	Viernes 21 de noviembre de 2025 de 08:00 am a 05:00 pm sábado 22 de noviembre de 2025 de 08:00 am a 12:00 pm
Certificación	Se expedirá certificado a quienes cumplan con las actividades académicas propuestas y asistan como mínimo al 80% de la agenda programada.
Costo de la formación por persona	\$100.000
Profesores, docentes, conferencistas o tutores del programa	1. CARLOS ALEJANDRO LÓPEZ ALBAN Médico y cirujano Universidad del Cauca 2. JAIME DE LA PAVA MÁRQUEZ Entrenador de fútbol colombiano 3. FABIÁN ANDRÉS VARGAS RIVERA Panelista del canal televisivo ESPN Colombia. Técnico de fútbol, con certificado AFA (Asociación Fútbol Argentino) Estudiante de comunicación social y periodismo Exfutbolista colombiano 4. ROBERTH FABIAN MUÑOZ ORTIZ - Fisioterapeuta



SÍNTESIS DE PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA

Vicerrectoría de Extensión y Proyección Social

	- Especialista en Actividad Física Terapéutica - Magister en Intervención Integral en el Deportista - Doctorado en Educación deportiva y ciencias del deporte
Bibliografía para este programa	N/A
Elaboración, revisión, aprobación y validación del diseño y desarrollo del programa	Elaboró: Rosa Angela Macias Rocero, Directora Sede Popayán Revisó: Melany Giraldo Marín, líder Formación Continua Aprobó: Paola Rueda López, Vicerrectora de Extensión y Proyección Social.

CONTROL DE CAMBIOS AL DISEÑO Y DESARROLLO DEL PROGRAMA

Fecha del cambio	Cambio realizado	Justificación del cambio	VB de quien aprueba el cambio