

Virtual

Asincrónico + sincrónico



DIPLOMATURA EN

Preparación Física Deportiva

**Enfoque interdisciplinario para la optimización
del rendimiento en deportes individuales
y de equipo.**



+54 9 11 2660 3030 / +54 9 11 5594 9903

Duración: 120 horas.

Días y horarios:

Del 14 de abril al 18 de agosto de 2025.

+ 2 clases virtuales sincrónicas + 1 encuentro presencial *

(*) Ver calendario de encuentros.

Modalidad y localización: Virtual

Cursada asincrónica virtual (19 clases) + 2 encuentros sincrónicos virtuales (mesa redonda de discusión con los docentes) + 1 día de cursada intensiva.

- **Asincrónica virtual (19 clases).** Se abrirá acceso a un aula (UAI Ultra), en donde contarán con material bibliográfico de soporte, clases pre-grabadas, foro de consultas e interacción con los compañeros/as y un examen de autoevaluación tipo multiple choice.
- **Sincrónico virtual (2 encuentros).** Los alumnos podrán conectarse a una reunión virtual sincrónica, en donde podrán dialogar con los docentes sobre los contenidos de las cursada.
- **Encuentro presencial NO OBLIGATORIO (1 encuentro).** Previo a la finalización del diplomado, habrá un encuentro presencial en sede en CABA que tendrá una duración de 5 horas.

Aranceles:

Externos:

Matrícula: \$20.000.-

Contado: \$287.200.- o 5 cuotas de: \$68.400.-

Comunidad UAI / Empleados de Megatlon:

Matrícula: \$20.000.-

Contado: \$199.500.- o 5 cuotas de: \$47.800.-

Socios Club La Nación/Clarín 365:

Matrícula: \$60.000.-

Contado: \$243.500.- u 5 cuotas de: \$54.700.-

Extranjeros no residentes en Argentina*:

Matrícula: USD 30.-

Contado: USD 300.- o 5 cuotas de: USD 80.-

(*) Los aranceles de la actividad comprenden únicamente los conceptos de matrícula y cuota. Todo impuesto, tasa o contribución asociada a los pagos en dólares estadounidenses que pudiera ser aplicada por el país de origen, así como cualquier otra suma que se adicione en virtud de las tarifas vigentes en la entidad bancaria al momento de realizar la transacción, queda a exclusivo cargo del alumno.

Reglamento interno

Artículo 35: Modificación de los aranceles: La Universidad se reserva el derecho de modificar los aranceles de acuerdo a los incrementos que se produzcan en su estructura de costos y/o nuevos impuestos o contribuciones que pudieran afectar a la actividad con los límites que, en su caso, pudieran fijar las autoridades nacionales. Los aranceles especiales y gastos administrativos que fueran expresados en el presente Reglamento en valores constantes en pesos, sufrirán idéntico ajuste al que se determine para los aranceles de las carreras respectivas.

Dirigido a:

Entrenadores, competidores de distintas disciplinas deportivas, profesores de educación física, licenciados en entrenamiento deportivo, instructores, nutricionistas y kinesiólogos.

Beneficios:

- Certificación de carácter universitario. Respaldo académico en un área de alta demanda profesional.
- Formación integral. Se cubren aspectos técnicos, científicos y prácticos del entrenamiento deportivo.
- Actualización profesional. Incorporación de las últimas tendencias en el ámbito de la preparación física deportiva.
- Red de contactos. Conexión con colegas y especialistas en ciencias del deporte.

Objetivos:

- Reconocer los aspectos fundamentales de la anatomía, biomecánica y fisiología que inciden sobre el rendimiento deportivo.
- Determinar un enfoque adecuado para el desarrollo de las capacidades biomotoras.
- Mejorar el abordaje de la preparación de los atletas en edades infanto-juveniles.
- Conocer los principios nutricionales que inciden sobre el rendimiento de los atletas.
- Determinar las características psicológicas que inciden sobre el rendimiento de los atletas.
- Obtener las estrategias para la prevención y manejo de las lesiones más frecuentes en atletas de alto rendimiento.
- Aprender los conceptos básicos de primeros auxilios, la forma de realizar reanimación cardiopulmonar y un apropiado manejo del DEA.

Resultados de aprendizaje:

Los alumnos que cursen la presente diplomatura y aprueben sus contenidos, habrán obtenido los siguientes conocimientos:

1. Técnico-científicos.

- Comprender los principios fisiológicos y biomecánicos que fundamentan la preparación física y su relación con el rendimiento deportivo.
- Analizar las demandas físicas específicas de diversas disciplinas deportivas para diseñar programas de entrenamiento efectivos.

2. Diseño y planificación del entrenamiento.

- Diseñar planes de entrenamiento físico adaptados a las necesidades individuales y grupales, considerando objetivos y niveles de competencia.
- Aplicar estrategias de periodización del entrenamiento para optimizar el rendimiento en competencias.

3. Métodos y técnicas de entrenamiento.

- Implementar métodos específicos para el desarrollo de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Integrar técnicas avanzadas para mejorar el rendimiento físico y prevenir lesiones.

4. Prevención y manejo de lesiones.

- Identificar factores de riesgo de lesiones deportivas y aplicar estrategias preventivas basadas en evidencia.
- Participar en la readaptación al entrenamiento, diseñando programas de recuperación física.

5. Enfoque interdisciplinario.

- Colaborar con equipos interdisciplinarios para promover un enfoque integral en el desarrollo del atleta.
- Incorporar principios de psicología deportiva para mejorar la motivación, adherencia y bienestar de los deportistas.

Resultados esperados:

Al finaliza la diplomatura, los participantes serán capaces de:

- Diseñar y poner en marcha planes de entrenamiento físico personalizados.
- Monitorear el rendimiento deportivo utilizando herramientas tecnológicas.
- Implementar estrategias de prevención de lesiones y recuperación física.
- Adaptar las técnicas de preparación física a las demandas de diferentes disciplinas deportivas.
- Trabajar de manera interdisciplinaria en equipos de alto rendimiento.

Enfoque general:

La preparación física es un componente esencial en el desarrollo del rendimiento deportivo, tanto a nivel profesional como amateur. La creciente demanda de entrenadores y especialistas con conocimientos avanzados en fisiología, planificación del entrenamiento y prevención de lesiones resalta la importancia de contar con profesionales capacitados que puedan aplicar estrategias científicas con un carácter más personalizado.

Esta diplomatura ofrece una formación integral que combina fundamentos teórico-prácticos, preparando a los participantes para diseñar, implementar y evaluar programas de entrenamiento físico que optimicen el rendimiento, promoviendo la salud de los deportistas en diferentes disciplinas

En esta propuesta de extensión universitaria se abordarán los principios relacionados con la preparación física, psíquica, nutricional y la prevención de lesiones en deportes de alto rendimiento, ligados a los últimos aportes de la investigación científica y junto a docentes con amplia experiencia en sus materias.

El objetivo general de esta capacitación es proporcionar a los/as estudiantes de una formación integral y especializada en el campo del alto rendimiento deportivo, ampliando sus conocimientos sobre los temas abordados y promoviendo la profesionalización del trabajo en estas actividades.

Como valor diferencial de esta capacitación, los alumnos/as que finalicen la misma obtendrán una certificación en RCP y DEA avalada por la Asociación para la Capacitación en Emergencias y Socorros (ACES).

Contenidos desarrollados:

Anatomía. Anatomía del cuerpo humano.

Biomecánica. Principios de la biomecánica.

Fisiología. Fisiología aplicada al alto rendimiento deportivo.

Principios del entrenamiento de la fuerza. Concepto de fuerza. La fuerza desde la física. Entrenamiento de la fuerza según los requerimientos específicos del deporte.

Medios para el entrenamiento de la fuerza. Ejercicios básicos de fuerza. Ejercicios accesorios de fuerza. Derivados del Levantamiento Olímpico de Pesas. Pliometría.

Métodos de entrenamiento de la fuerza. Métodos para el desarrollo de la fuerza-potencia y la hipertrofia muscular.

Entrenamiento del core/zona media. Importancia del core en el rendimiento. Ejercicios específicos para fortalecer el core.

Psicología aplicada al rendimiento deportivo. Técnicas de visualización y preparación mental. Estrategias para el manejo del estrés y la ansiedad. Importancia del enfoque y la concentración.

Entrenamiento en edades infanto-juveniles. Características del entrenamiento en niños/as. Metodologías específicas para cada etapa de desarrollo.

Entrenamiento de la resistencia. Sistemas energéticos y su importancia. Métodos de entrenamiento de la Resistencia. Programación de sesiones de entrenamiento de resistencia.

Entrenamiento de la velocidad y agilidad. Principios del entrenamiento de la Velocidad y Agilidad. Ejercicios para mejorarla. Integración del entrenamiento de la velocidad en el plan global.

Entrenamiento de la flexibilidad. Importancia de la Flexibilidad. Métodos de entrenamiento de la Flexibilidad. Aplicaciones prácticas en distintos contextos.

Evaluación del rendimiento físico. Métodos de evaluación del rendimiento físico. Análisis de datos y ajuste de programas de entrenamiento en base a los resultados de los tests. Uso de tecnología en la evaluación del rendimiento.

Prevención y tratamiento de lesiones. Lesiones frecuentes en el alto rendimiento deportivo. Tratamiento y protocolos de recuperación. Detección y manejo de una conmoción cerebral.

Primeros auxilios. Tratamiento de lesiones. Reanimación Cardiopulmonar (RCP).

Organización de instituciones deportivas y centros de fitness.

Nutrición aplicada al alto rendimiento deportivo. Fundamentos de la nutrición deportiva. Planificación nutricional específica.

Armado de programas de entrenamiento. Armado de sesiones y programas de entrenamiento aplicados al alto rendimiento deportivo.

Periodización del entrenamiento en el alto rendimiento. Principios de la periodización. Modelos de periodización.

Seminario de Levantamiento Olímpico de Pesas + Técnica de ejercicios básicos de fuerza.

Calendario de encuentros:

Las clases de 2hs de duración cada una, serán pre-grabadas y se abrirán semanalmente los días lunes a las 12:00 Hs. Las fechas son: 31-4-abr, 21-abr, 28-abr, 5-may, 12-may, 19-may, 26-may, 2-jun, 9-jun, 16-jun, 23-jun, 30-jun, 7-jul, 14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8

Los encuentros sincrónicos virtuales serán en el horario de 10:00 a 12:00 Hs. en las siguientes fechas: sábado 26 de abril y 21 de junio.

El encuentro presencial será en la siguiente fecha/hora: sábado 12 de julio de 10:00 a 15:00 Hs.

Evaluación:

Al finalizar la cursada, los alumnos deberán presentar un informe de observaciones y prácticas de tres clases cada una, realizadas sobre un deporte a elección, exponiendo los contenidos trabajados y siguiendo aspectos formales solicitados. Posteriormente, deberán realizar una labor crítica sobre las observaciones y fundamentar los contenidos de su práctica, haciendo uso de referencias bibliográficas adecuadas que se encuentren alineadas con los conceptos desarrollados durante el transcurso del diplomado.

Para la aprobación del diplomado, deberá alcanzarse una nota mayor/igual a 6 puntos en el trabajo final. Se valorarán 3 aspectos para la aprobación del trabajo final del diplomado:

- Capacidad para observar de forma crítica la labor de compañeros/as entrenadores/as.
- Desempeño como entrenador/a, utilizando los contenidos impartidos durante el transcurso del diplomado y fundamentándose en teoría comprobada en el ámbito de la ciencia del deporte.
- Habilidad para desarrollar un trabajo final integrador, en el que se cumpla con los requisitos formales propuestos en las consignas.

Director:

Lic. Gabriel Rezzonico. Lic. en Alto Rendimiento Deportivo. Ms. Optimización del Rendimiento Deportivo.

Doctorando en Actividad Física y Deporte (UNINI – México).

Máster en Optimización del Rendimiento Deportivo (UNTEATLÁNTICO – España).

Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo (UNLZ – Argentina).

Docente de la Universidad Abierta Interamericana – UAI.

Director del centro de entrenamiento y capacitación Integral Fitness.

Autor de libros e investigaciones sobre Deportes de Combate.

Docentes invitados:

Lic. Pablo Cipolloni. Lic. en Alto Rendimiento Deportivo Educación, entrenamiento, rehabilitación.

Lic. Gabriela Domínguez. Lic. en Nutrición Nutrición deportiva, preparación física, deportes de combate.

Prof. Ignacio Fabbricatore. Prof. Nac. de Ed. Física Levantamiento Olímpico de Pesas, preparación física, salud.

Lic. Alejandro Kunik. Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo. Posgrado Medicina del Deporte y el Ejercicio Entrenamiento, running, fútbol.

Lic. Marcelo Perrone. Lic. en Kinesiología y Fisiatría. Especialista en Kinesiología Deportiva Rehabilitación, prevención de lesiones.

Lic. Augusto Hernán Tardito. Lic. en Educación Física. Ms. en Fisiología del ejercicio Entrenamiento, fisiología del ejercicio.

Lic. Eduardo Vieyra. Lic. en Ed. Física. Ms. en Fisiología del Ejercicio. Alto Rendimiento Deportivo, fisiología.

Contacto:

uai.extension@uai.edu.ar



Envíanos un mensaje en WhatsApp:



+ 54 9 11 5594 9903

+ 54 9 11 2660 3030