

**Virtual**

Asincrónico + sincrónico



**DIPLOMATURA EN**

# **Preparación Física Deportiva**

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

(\*) Como requisito general, los participantes deberán contar con estudios secundarios completos o encontrarse cursando los últimos años del nivel medio, garantizando así que dispongan de la formación básica necesaria para sostener procesos de aprendizaje en el marco de la educación continua universitaria, que requieren autonomía, reflexión crítica y aplicación práctica de los contenidos.



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

● -----

**Duración:** 120 horas.

## Días y horarios:

Del 02 de marzo al 31 de julio de 2026.

**Virtual asincrónico + 2 clases sincrónicas (sábados a confirmar).** \*

(\*) Ver calendario de encuentros.

## Modalidad y localización: Virtual

Cursada asincrónica virtual (19 clases) + 2 encuentros sincrónicos virtuales.

**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.

## Aranceles:

### Externos:

Matrícula: \$60.000.-

Contado: \$346.800.- o 5 cuotas de: \$90.500.-

### Comunidad UAI\*/ADEEPRA/VANEDUC/MEGATLÓN:

Matrícula: \$60.000.-

Contado: \$280.200.- o 5 cuotas de: \$68.500.-

### Club La Nación/Clarín 365\*\*:

Matrícula: \$60.000.-

Contado: \$301.600.- o 5 cuotas de: \$75.400.-

(\*) Alumnos, graduados, y/o familiares directos.

(\*\*) Suscriptores y/o familiares directos de los titulares de las credenciales.

## Principales públicos destinatarios:

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

## 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.

## 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 le 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:**

Cursada asincrónica virtual (19 clases) + 2 encuentros sincrónicos virtuales.

Las clases de 2hs de duración cada una, serán pre-grabadas y se abrirán semanalmente los días lunes a las 12.00hs. Las fechas son: 2-mar, 9-mar, 16-mar, 23-mar, 30-mar, 6-abr, 13-abr, 20-abr, 27-abr, 4-may, 11-may, 18-may, 25-may, 1-jun, 8-jun, 15-jun, 22-jun, 29-jun, 6-jul.

Los encuentros sincrónicos virtuales serán en el horario de 10 a 12hs en días sábado (con fecha a confirmar).

## **Metodología:**

La diplomatura se desarrolla mediante una metodología flexible orientada a la actualización profesional de personas que ya han completado su formación formal. Se combina un enfoque asincrónico basado en clases pregrabadas, bibliografía específica y foros de intercambio, con instancias sincrónicas destinadas a la discusión aplicada y la resolución de dudas. Este formato permite que los participantes gestionen sus tiempos de estudio de manera autónoma, favoreciendo la incorporación gradual de los contenidos y su articulación con la práctica profesional real.

## **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 valoraran 3 aspectos para la aprobación del trabajo final del diplomado:

Capacidad para observar de forma crítica la labor de compañeros entrenadores.

Desempeño como entrenador, 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.

## Bibliografía:

Alcaraz, P. E., Elvira, J. L. L., & Palao, J. M. (2009). Características y efectos de los métodos resistidos en el sprint. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 5(4), 179–187.

Alter, M. J. (2006). *Manual de estiramientos deportivos: 311 estiramientos para 41 deportes* (7.<sup>a</sup> ed.). Editorial Tutor.

Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). *Modern fitness culture: Physical activity and body shaping in the contemporary gym culture*. Routledge.

Antivero, E. (2009). Análisis de la distancia recorrida y tasa de esfuerzo en deportes de conjunto. *SobreEntrenamiento*.

Araújo, C. G. S. (2005). *Flexitest: El método de evaluación de la flexibilidad*. Paidotribo.

Bar-Or, O. (1989). *Entrenabilidad en niños prepúberes*. PubliCE.

Boyle, M. (2017). *Adelantos en entrenamiento funcional*. Michael Boyle Strength & Conditioning.

Calderón Montero, F. J. (2007). *Fisiología aplicada al deporte* (2.<sup>a</sup> ed.). Editorial Tébar.

Dalleck, L., & Kravitz, L. (2002). *The history of fitness*. IDEA Health & Fitness Source.

Ellsworth, A. (2017). *Anatomía y entrenamiento del core*. Paidotribo.

Garatachea, N., & De Paz, J. A. (s.f.). *Valoración del gasto energético en el ejercicio*.

Haugen, T., McGhie, D., & Ettema, G. (2019). Sprint running: From mechanical principles to practice. *European Journal of Applied Physiology*, 119, 1429–1449.

Karolides, N., & Karolides, M. (1993). *Historical perspectives in physical fitness and exercise*. Human Kinetics.

Kim, S. H. (2006). *Flexibilidad extrema: Guía completa de estiramientos para artes marciales*. Paidotribo.

Landa, M. I. (2009). Subjetividades y consumos corporales: Un análisis de las prácticas del fitness en España y Argentina. *Razón y Palabra*, 69.

Lloret Riera, M. (2012). *Anatomía aplicada a la actividad física y deportiva* (3.<sup>a</sup> ed.). Paidotribo.

Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación. (s.f.). *Manual para Clubes de Barrio: Herramientas para crear, mantener y regularizar la institución*.

Pinzón Ríos, I. D. (2015). Entrenamiento funcional del core: Eje del entrenamiento inteligente. *Revista Facultad Ciencias de la Salud UDES*, 2(1), 47–55.

Ramírez, S., & Mogilesky, J. (2001). Deporte y discapacidad. *EFD Deportes*.

Rezzonico, G. (2021). Una revisión sobre flexibilidad en deportes de combate. *MundoEntrenamiento*.

Santana, J. C. (2015). Entrenamiento funcional. Paidotribo.

Sevilmiş, A., Özdemir, İ., & García-Fernández, J. (2023). La historia y evolución del fitness. *Sport TK – EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 12(4).

Sociedad Argentina de Pediatría. (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: Beneficios, riesgos y recomendaciones. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 116(Supl. 5), S82–S91.

Urso, A. (2014). Halterofilia. Federación Internacional de Halterofilia.

Zucchi, D. G. (2001). Deporte y discapacidad: Historia, beneficios y clasificaciones. *EFD Deportes*.

## Director:

**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.