

Modalidad Virtual
Asincrónico



2026

DIPLOMATURA EN

Deportes de combate

Formación profesional para entrenadores, instructores y atletas del alto rendimiento.

(*) 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: 100 horas.

Días y horarios:

Del 10 de agosto al 21 de diciembre de 2026.

Vitual Asincrónico + 2 clases sincrónicas.

(Ver cronograma de encuentros)

Modalidad y localización: Vitual Asincrónico.

Aranceles:

Externos:

Matrícula: \$80.000.-

Contado: \$485.520.- o 5 cuotas de \$126.700.-

Comunidad UAI*/ADEEPRA/VANEDUC/MEGATLON:

Matrícula: \$80.000.-

Contado: \$392.800.- o 5 cuotas de \$95.900.-

Club La nación / Clarín 365**:

Matrícula: \$80.000.-

Contado: \$442.240.- o 5 cuotas de \$105.500.-

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

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

Dirigido a:

- Entrenadores, instructores y practicaes de disciplinas de combate.
- Profesores y estudiantes avanzados de Educación Física, Kinesiología y Nutrición.
- Preparadores físicos de clubes, gimnasios o federaciones deportivas.
- Deportistas y atletas que deseen profesionalizar su formación.
- Miembros de equipos técnicos y cuerpos médicos deportivos.

Beneficios:

- Formación 100% virtual con tutorías especializadas.
- Enfoque integral y actualizado con respaldo académico.
- Aplicación práctica directa a entrenamientos y planificación.
- Certificación universitaria reconocida.
- Flexibilidad para estudiar desde cualquier lugar.
- Red de contactos.

Objetivos:

- Establecer una caracterización propia de los deportes de combate, su historia y evolución.
- Conocer los nuevos aportes de la ciencia del deporte a las distintas actividades de combate.
- Aprender una metodología para la enseñanza de los componentes técnico-tácticos, a través de una didáctica pertinente para los deportes de combate.
- 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 de combate.
- Determinar las características psicológicas que inciden sobre el rendimiento de los atletas de combate.
- Obtener las estrategias para detectar una conmoción cerebral y manejarla adecuadamente, así como también para el caso de las lesiones más frecuentes en atletas de combate.

Resultados de aprendizaje:

1- Técnico-científicos.

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

2 - Diseño y planificación del entrenamiento.

- Diseñar planes de entrenamiento físico adaptados a las necesidades de los deportes de combate, 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.

5 - Enfoque interdisciplinario.

Colaborar con equipos interdisciplinarios para promover un enfoque integral en el desarrollo del atleta de combate.

Incorporar principios de psicología deportiva para mejorar la motivación, adherencia y bienestar de los deportistas de combate.

Al finaliza la diplomatura, los participantes serán capaces de:

- Diseñar y poner en marcha planes de entrenamiento físico para atletas de combate.
- 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 de combate.
- Trabajar de manera interdisciplinaria en equipos de alto rendimiento.

Enfoque general:

Los deportes de combate como el boxeo, judo, taekwondo, karate, MMA, entre otros, han experimentado un crecimiento exponencial tanto en el ámbito competitivo como recreativo. Esto ha generado la necesidad de profesionalizar la preparación de los atletas, incorporar el conocimiento científico al entrenamiento y actualizar las prácticas de enseñanza, prevención de lesiones y gestión integral de su preparación. Esta diplomatura ofrece una formación multidisciplinaria y actualizada que combina los fundamentos teóricos, prácticos y metodológicos aplicados al entrenamiento moderno de los deportes de combate. Se propone brindar herramientas para el desarrollo técnico, físico y estratégico, orientadas a entrenadores, deportistas y profesionales vinculados a estas disciplinas.

Contenidos:

Introducción a los Deportes de Combate. Historia y evolución. Tipos y características. Reglamentación y normativas.

Aportes de la Investigación Científica. Importancia de la investigación en el ámbito de los Deportes de Combate. Manejo de bases de datos científicas. Análisis de la calidad de los estudios.

Anatomía y Biomecánica aplicada. Anatomía del cuerpo humano. Principios de la biomecánica.

Metodología de la Enseñanza. Métodos y técnicas de enseñanza. Progresiones didácticas. Evaluación del aprendizaje.

Principios nutricionales. Fundamentos de la nutrición deportiva. Planificación nutricional específica.

Principios del entrenamiento de la fuerza. Principios y métodos del entrenamiento de la Fuerza.

Medios para el entrenamiento de la fuerza. Ejercicios básicos de fuerza. Variantes de ejercicios. Aplicación de los derivados del Levantamiento Olímpico de Pesas. Trabajos pliométricos.

Medios para el entrenamiento de la fuerza. Ejercicios básicos de fuerza. Variantes de ejercicios. Aplicación de los derivados del Levantamiento Olímpico de Pesas. Trabajos pliométricos.

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

Psicología Deportiva. Técnicas de visualización y preparación mental. Estrategias para el manejo del estrés y la ansiedad. Importancia del enfoque y la concentración durante el combate.

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. Ingrecación 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 comunes en Deportes de Combate. Tratamiento y protocolos de recuperación. Detección y manejo de una conmoción cerebral.

Cortes de peso y suplementación. Estrategias para el corte peso. Recuperación del atleta post pesaje. Distintos tipos de suplementos y criterios de dosificación.

Periodización del entrenamiento. Principios de la periodización. Modelos de periodización. Armado de clases y programas de entrenamiento.

Calendario de clases:

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: 10-ago, 17-ago, 24-ago, 31-ago, 7-sep, 14-sep, 21-sep, 28-sep, 5-oct, 12-oct, 19-oct, 26-oct, 2-nov, 9-nov, 16-nov, 23-nov, 30-nov.

Los encuentros sincrónicos virtuales serán programados con una semana de anticipación.

Modalidad de cursada:

Formación 100% virtual con tutorías especializadas.

Asincrónica virtual (17 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 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.

Enfoque integral y actualizado con respaldo académico.

Aplicación práctica directa a entrenamientos y planificación.

Certificación universitaria reconocida.

Flexibilidad para estudiar desde cualquier lugar.

Metodología:

La diplomatura se desarrolla mediante una metodología flexible orientada a la actualización profesional. 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 de combate 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, 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:

Andreato, L., Díaz Lara, F. J., Andrade, A., & Branco, B. H. M. (2017). Physical and physiological profiles of Brazilian jiu-jitsu athletes: A systematic review. *Sports Medicine - Open*, 3(1), 9. <https://doi.org/10.1186/s40798-016-0069-5>

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2015). *Periodization training for sports* (3rd ed.). Human Kinetics.

Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011a). Developing maximal neuromuscular power: Part 1—Biological basis of maximal power production. *Sports Medicine*, 41(1), 17–38. <https://doi.org/10.2165/11537690-000000000-00000>

Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011b). Developing maximal neuromuscular power: Part 2—Training considerations for improving maximal power production. *Sports Medicine*, 41(2), 125–146. <https://doi.org/10.2165/11538500-000000000-00000>

Franchini, E., Cormack, S., & Takito, M. Y. (2019). Effects of high-intensity interval training on Olympic combat sports athletes' performance and physiological adaptation: A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(1), 242–252. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002957>

González Badillo, J. J., & Gorostiaga Ayestarán, E. (1997). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: Aplicación al alto rendimiento deportivo*. INDE.

James, L. P., Haff, G. G., Kelly, V. G., & Beckman, E. M. (2016). Towards a determination of the physiological characteristics distinguishing successful mixed martial arts athletes: A systematic review of combat sport literature. *Sports Medicine*, 46(10), 1525–1551. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0493-1>

James, L. P., Kelly, V. G., & Beckman, E. M. (2013). Periodization for mixed martial arts. *Strength and Conditioning Journal*, 35(6), 34–45. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3182a62eab>

Kibler, W. B., Press, J., & Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine*, 36(3), 189–198. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636030-00001>

Laursen, P., & Buchheit, M. (2019). Science and application of high-intensity interval training: Solutions to the programming puzzle. *Human Kinetics*.

Lenetsky, S., Harris, N., & Brughelli, M. (2013). Assessment and contributors of punching forces in combat sports athletes: Implications for strength and conditioning. *Strength and Conditioning Journal*, 35(2), 1–7. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31828b6c12>

McGill, S. M., Chaimberg, J. D., Frost, D. M., & Fenwick, C. M. J. (2010). Evidence of a double peak in muscle activation to enhance strike speed and force: An example with elite mixed martial arts fighters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(2), 348–357. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181cc23d5>

Vasconcelos, B. B., Protzen, G. V., Galliano, L. M., Kirk, C., & Del Vecchio, F. B. (2020). Effects of high-intensity interval training in combat sports: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(3), 888–900. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003255>

Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. C. (2009). *Supertraining* (6th ed.). Verkhoshansky SSTM.

Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (2020). *Science and practice of strength training* (3rd ed.). Human Kinetics.

Director:

Gabriel Rezzonico. Dr. en Actividad Física y Deporte. Ms. Optimización del Rendimiento Deportivo. Lic. en Alto Rendimiento Deportivo.

Doctor en Actividad Física y Deporte. Máster en Optimización del Rendimiento Deportivo. Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo. Docente y director de certificaciones académicas de extensión de la Universidad Abierta Interamericana (UAI). Autor de libros e investigaciones sobre Deportes de Combate.

