



Diplomatura Universitaria en Preparación Física Deportiva – Edición 2025



<https://g-se.com/es/formacion/diplomatura-universitaria-preparacion-fisica-deportiva...>





Diplomatura Universitaria en Preparación Física Deportiva – Edición 2025

Sobre el Curso



Universidad Abierta Interamericana

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.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

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.



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.



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

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



Diplomatura Universitaria en Preparación Física Deportiva – Edición 2025

Docentes



GABRIEL REZZONICO
Preparación Física



Diplomatura Universitaria en Preparación Física Deportiva – Edición 2025

Programa académico (88 Horas cátedra)

Módulo 1

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.



Diplomatura Universitaria en Preparación Física Deportiva – Edición 2025

Programa académico (88 Horas cátedra)

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.



Diplomatura Universitaria en Preparación Física Deportiva – Edición 2025

Programa académico (88 Horas cátedra)

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).

Tratamiento de lesiones. Reanimación Cardiopulmonar (RCP).

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.



Diplomatura Universitaria en Preparación Física Deportiva – Edición 2025

Programa académico (88 Horas cátedra)

Seminario



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Diplomatura Universitaria en Preparación Física Deportiva – Edición 2025

Certificados

Avales Científicos



Universidad Abierta Interamericana



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



Formas de Pago



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar 'Haz una pregunta...' and a list of questions. The selected question is: '¿Qué La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' posted on May 27, 2021, at 11:29. It has 5 views and 1 notification. Below the question is an answer by Ernesto Cifuentes Merenea, dated May 27, 2021, at 11:29. The answer discusses the physical and mental strain of night football (>20 hours) and how late bedtime routines affect sleep quality. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom, there is a 'Responder...' input field.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   [g-se.com](https://www.g-se.com)