



UPATECO

UNIVERSIDAD PROVINCIAL
ADMINISTRACIÓN • TECNOLOGÍA • OFICIOS

Diplomatura Universitaria en ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Proyecto: DIPLOMATURA UNIVERSITARIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Duración: 6 meses

Carga horaria: 300 Hs Reloj

Director: Dr. Carlos Visentini

Modalidad: Semipresencial

Costo: Arancelada

1. DESTINATARIOS

La diplomatura está dirigida a:

- Profesores y licenciados en Educación Física.
- Profesionales de la salud vinculados al deporte.
- Entrenadores deportivos avalados por una institución deportiva.

REQUISITOS DE INGRESO: Profesionales de pre grado - grado-
Estudiantes avanzados de carreras universitarias relacionadas a los
destinatarios. En el caso de contar solamente con título secundario, el
estudiante deberá justificar su postulación de acceso a la formación mediante
pertinencia laboral y estar avalado por alguna institución deportiva.

2. FUNDAMENTACIÓN

El entrenamiento deportivo constituye una disciplina científica y aplicada que integra conocimientos provenientes de la fisiología, la biomecánica, la psicología, la nutrición y la pedagogía, con el objetivo de optimizar el rendimiento físico y mental de los deportistas en diferentes niveles: formativo, recreativo y competitivo. En el contexto actual, caracterizado por una creciente profesionalización del deporte y por la necesidad de generar programas de actividad física que promuevan la salud y el bienestar, se vuelve imprescindible contar con profesionales capacitados en el diseño, ejecución y evaluación de procesos de entrenamiento.

La presente Diplomatura busca responder a esta necesidad, ofreciendo un marco teórico-práctico que permita comprender los **principios y leyes del entrenamiento deportivo**, así como las metodologías para el desarrollo de las distintas capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación). Se enfatiza la importancia de la **nutrición deportiva** como factor determinante en la preparación y

recuperación, y de la **psicología del deporte** como herramienta para potenciar la motivación, la concentración y la resiliencia de los deportistas.

Asimismo, se considera prioritario el abordaje de la **evaluación y control del rendimiento**, entendiendo que la planificación del entrenamiento requiere de un seguimiento sistemático que permita ajustar cargas, prevenir lesiones y garantizar la progresión adecuada. La incorporación de tecnologías y métodos de medición modernos se plantea como un recurso indispensable para la práctica profesional actual.

La diplomatura no se limita a transmitir conocimientos aislados, sino que propone una **visión integral e interdisciplinaria**, en la que se articulan teoría y práctica, ciencia y experiencia, con el fin de formar profesionales capaces de intervenir en distintos ámbitos: clubes, federaciones, instituciones educativas, programas de salud y alto rendimiento.

En este sentido, la propuesta se fundamenta en tres ejes centrales:

- **Rigor científico y actualización permanente:** se abordan contenidos basados en investigaciones recientes y en la normativa vigente sobre preparación física y deportiva.
- **Aplicación práctica contextualizada:** se promueve la resolución de casos reales y la elaboración de proyectos de entrenamiento adaptados a diferentes disciplinas y poblaciones.
- **Formación integral del profesional:** se busca que el egresado no solo domine aspectos técnicos, sino que también desarrolle competencias éticas, comunicacionales y de liderazgo, indispensables para el trabajo en equipos multidisciplinares.

De esta manera, la Diplomatura en Entrenamiento Deportivo se constituye como una herramienta académica y profesional que contribuye al fortalecimiento del campo del deporte en la provincia de Salta, aportando a la mejora de la calidad de vida de la población y al desarrollo de atletas con mayor preparación, seguridad y rendimiento.

3. PERFIL DEL EGRESADO

El egresado estará capacitado para:

4. Diseñar y ejecutar programas de entrenamiento adaptados a distintas disciplinas y niveles.
5. Evaluar y controlar las capacidades físicas de los deportistas.
6. Integrar conocimientos de nutrición y psicología en la planificación deportiva.
7. Aplicar estrategias de prevención de lesiones y optimización del rendimiento.

8. Desarrollar una visión crítica y analítica sobre los procesos de entrenamiento.

9. PROPÓSITOS GENERALES

- Integrar conocimientos teóricos y prácticos del entrenamiento deportivo.
- Formar profesionales capaces de diseñar programas de entrenamiento basados en principios científicos.
- Promover la aplicación de la nutrición y la psicología como pilares del rendimiento deportivo.
- Dotar a los participantes de herramientas de evaluación y control para optimizar procesos de entrenamiento.

10. PROPÓSITOS ESPECÍFICOS

- Comprender las leyes del entrenamiento y su aplicación práctica.
- Desarrollar competencias para la planificación de cargas y periodización.
- Conocer estrategias de alimentación y suplementación aplicadas al deporte.
- Incorporar técnicas de intervención psicológica para mejorar la motivación y el rendimiento.
- Aplicar métodos de evaluación y control de las capacidades físicas en diferentes contextos.

11. CONTENIDOS GENERALES

MÓDULO 1: BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- Concepto de entrenamiento deportivo.
- Principios fundamentales: sobrecarga, progresión, especificidad, individualización, reversibilidad.
- Leyes biológicas del entrenamiento.
- Planificación y periodización: microciclos, mesociclos y macrociclos.
- Control de cargas y adaptación fisiológica.

MÓDULO 2: DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS: FUERZA

- Tipos de Fuerza: Máxima, potencia, resistencia

- Métodos de entrenamiento
- Control y evaluación

MÓDULO 3: DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS: VELOCIDAD

- Componentes: de reacción, gestual y de desplazamiento
- Velocidad-fuerza
- Velocidad-resistencia
- Métodos de desarrollo. Técnica, coordinación, movilidad

MÓDULO 4: DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS: RESISTENCIA

- Aeróbica
- Anaeróbica
- Planificación
- Control

MÓDULO 5: DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES PERCEPTIVO CINÉTICAS

- Coordinación, equilibrio, lateralidad
- Espacialidad, temporalidad
- Habilidades motrices
- Sistema neurológico
- Esquema corporal

MÓDULO 6: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y LA MOVILIDAD ARTICULAR

- Entrenamiento de la Fuerza rango completo. Amplitud de movimiento
- Ejercicios dinámicos y estáticos
- Prevención de lesiones

MÓDULO 7: TÁCTICA Y ESTRATEGIA EN EL DEPORTE

- Estrategia: Indicadores, característica
- Definición, análisis, diseño
- Táctica: fases
- Individual y colectiva

MÓDULO 8: EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES EN EL DEPORTE

- Métodos de evaluación de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Test de laboratorio y de campo.
- Control del entrenamiento: indicadores fisiológicos y psicológicos.
- Uso de tecnología aplicada al control del rendimiento.
- Elaboración de informes y seguimiento del deportista.

MÓDULO 9: PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN EN LOS DEPORTES DE EQUIPO

- Estructura de entrenamiento
- Cargas de trabajo
- Períodos competitivos

MÓDULO 10: PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN EN LOS DEPORTES INDIVIDUALES

- Estructura de entrenamiento: fases
- Ciclos de entrenamiento
- Contenidos claves para la mejora del rendimiento individual

MÓDULO 11: NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Principios básicos de nutrición aplicada al deporte.
- Macronutrientes y micronutrientes en el rendimiento.
- Hidratación y balance energético.
- Suplementación deportiva: criterios de uso.
- Estrategias nutricionales para entrenamiento y competencia.

MÓDULO 12: PSICOLOGÍA DEPORTIVA

- Motivación y adherencia al entrenamiento.
- Estrategias de concentración y control emocional.

- Manejo del estrés competitivo.
- Liderazgo y trabajo en equipo.
- Intervenciones psicológicas en el deporte formativo y de alto rendimiento.

12. METODOLOGÍA

- Clases teóricas virtuales asincrónicas por plataforma educativa
- Clases prácticas con análisis de casos y simulaciones.
- Trabajos prácticos grupales e individuales.
- Uso de recursos digitales: videos, lecturas, foros de discusión.
- Evaluaciones diagnósticas, formativas y sumativas.

13. ASISTENCIA Y SISTEMA DE EVALUACIÓN

- Asistencia mínima del 80% de las clases.
- Cinco trabajos prácticos obligatorios con devolución formativa.
- Trabajo final integrador aprobado con un mínimo de 6 puntos sobre 10.
- Posibilidad de recuperación en caso de desaprobación en cualquiera de los trabajos.
- Certificado de Asistencia y Aprobación otorgado por UPATECO.

14. CRONOGRAMA

- Duración total: 300 Hs (240 horas académicas + 60 Hs destinado a la corrección de trabajos finales y Trabajo Final Integrador)
- Clases de junio a diciembre 2026.
- Clases virtuales: asincrónicas (grabadas en plataforma).
- Clases presenciales: 2 encuentros al mes (Lugar a confirmar).

15. PROFESORES

- A designar por UPATECO con participación de la coordinación de la diplomatura.

- Coordinador a designar por la Secretaría de Deportes.

16. FECHA DE INICIO

Junio 2026.

17. ARANCELES

Actividad arancelada.

18. MODALIDAD

Semipresencial.

19. CERTIFICADO QUE OTORGA

Certificado de Asistencia y Aprobación de la “Diplomatura en Entrenamiento Deportivo”.

20. BIBLIOGRAFÍA

Álvarez del Villar, C. (1992). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo* (4.ª ed.). Gymnos Editorial.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2017). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.

Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Dykinson.

Burke, L. (2009). *Nutrición en el deporte: Un enfoque práctico*. Editorial Médica Panamericana.

Chu, D. A., & Myer, G. D. (2017). *Pliometría: Ejercicios pliométricos para un entrenamiento completo*. Editorial Paidotribo.

Cometti, G. (2019). *El entrenamiento de la velocidad*. Editorial Paidotribo.

Cometti, G. (2019). *Manual de pliometría*. Editorial Paidotribo.

González Badillo, J. J., & Ribas Serna, J. (2021). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Editorial INDE.

Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad: Fundamentos, métodos y programas*. Ediciones Martínez Roca.

Jiménez, A. (2008). *Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza: Aplicación de nuevos métodos, recursos y tecnologías*. Editorial INDE.

Roa Silva, J. A. (2024). *La ciencia del rendimiento deportivo óptimo: Guía para la evaluación, control y monitoreo del entrenamiento*. Editorial Kinesis.

Verkhoshansky, Y. (2006). *Todo sobre el método pliométrico*. Editorial Paidotribo.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Editorial Paidotribo.

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Human Kinetics.

AUTOR Y DIRECTOR DEL PROYECTO:

Dr. Carlos Visentini

Carga horaria para formadores: 240 Hs, más 60 Hs Tutor académico (10 Hs mensuales desde junio a noviembre 2026) TOTAL: 300 Hs entre actividades presenciales y actividades asincrónicas. Donde la Secretaría de Deportes se hará cargo de las horas correspondientes a los disertantes: Juan Manuel Massé y Adrián Vacarini

Módulos	Hs. Reloj x módulo	Disertante
Módulo 1: Bases del entrenamiento deportivo	20	Lic. Mg. Mariana Díaz
Módulo 2: Desarrollo de la fuerza	20	Prof. Dr. David Fanjul
Módulo 3: Desarrollo de la velocidad	20	Lic. Mg. Mariana Díaz
Módulo 4: Desarrollo de resistencia	20	Prof. Sebastián Salas
Módulo 5: Desarrollo de las capacidades perceptivo cinéticas	20	Prof. Lic. Laura Cornejo
Módulo 6: Desarrollo de la flexibilidad y la movilidad Articular	20	Lic. Mg. Mariana Díaz
Módulo 7: táctica y estrategia en el deporte	20	Nahuel García
Módulo 8: Evaluación de las capacidades en el deporte	20	Prof. Juan Manuel Masse
Módulo 9: Planificación y periodización en los deportes de equipo	20	Adrián Vaccarini
Módulo 10: Planificación y periodización en los deportes individuales	20	Lic. Mg. Mariana Díaz
Módulo 11: Nutrición deportiva	20	Lic. Esp. Cecilia Singh
Módulo 12: Psicología deportiva	20	Lic. Edmundo Di Lella
Tutor Académico (Encargado de la	10 horas mensuales (de	Lic. Maximiliano Albaracín

corrección de los Trabajos Prácticos y Trabajo Final Integrador)	junio a noviembre) (60 Hs en total durante el cursado	
--	---	--

