



DIPLOMATURA OFICIAL SEMIPRESENCIAL PREPARACIÓN FÍSICA

Director

Prof. Dr. Ricardo Rio - Ph.D

Co-Directores Académicos

Prof. Dr. Santiago Zabaloy Ph.D. y Prof. Mg. Julián Giraldez

Formadores

Dr. Santiago Zabaloy

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UPO, Sevilla, España) Máster Universitario en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO, Sevilla, España) Preparador Físico del Plantel Superior de Rugby (Club Belgrano Athletic) Docente e investigador de la Facultad de Actividad Física y Deporte (UFLO, Argentina).

Mg. Julian Giraldez

Máster Universitario en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO, Sevilla, España) Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UPO, Sevilla, España) Preparador Físico del Plantel Superior de Vóley Femenino (Club de Gimnasia y Esgrima La Plata) Docente e investigador de la Facultad de Actividad Física y Deporte (UFLO, Argentina).

Dr. Irineu Loturco

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UPO, Sevilla, España) Máster Universitario en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO, Sevilla, España) Máster en Alto Rendimiento Deportivo (Comité Olímpico Español) Director del Centro Deportivo de Alto Rendimiento de San Pablo (NAR-SP, Brasil) Coordinador del Curso de Posgrado en Metodología del Entrenamiento (NAR-SP, Brasil) Docente e investigador de la Universidad Federal de San Pablo (Brasil) Docente invitado de la Universidad de Gales del Sur (Gales, Reino Unido) Autor y coautor de más de 200 artículos científicos.

Dr. Pedro Alcaraz

Doctor en Rendimiento y Gestión en Ciencias del Deporte (UCAM, Murcia, España) Máster en Alto Rendimiento Deportivo (Comité Olímpico Español) Catedrático de Universidad (ANECA) en Entrenamiento Deportivo (UCAM, Murcia, España) Director de la UCAM Sports University (UCAM, Murcia, España) Director del Centro de Investigación en Alto Rendimiento (UCAM, Murcia, España) Autor y coautor de más de 150 artículos científicos.

Dr. Tomas Freitas

Doctor en Rendimiento y Gestión en Ciencias del Deporte (UCAM, Murcia, España) Máster en Doctor en Ciencias del Deporte (UCAM, Murcia, España) Máster en Alto Rendimiento Deportivo (UCAM, Murcia, España) Docente de la UCAM Sports University (UCAM, Murcia, España) Investigador del Centro de Investigación en Alto Rendimiento (UCAM, Murcia, España) Preparador Físico y Coordinador de Cancha de Básquet (UCAM Murcia CB, España) Autor y coautor de más de 50 artículos científicos.

Mg. Rodrigo Villaseca Vicuña

Máster Universitario en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO, Sevilla, España) Máster en Preparación Física y Readaptación en Fútbol (UPO, Sevilla, España) Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UPO, Sevilla, España) Preparador Físico de la Selección Nacional de Fútbol Femenino (ANFP, Chile) Docente del Instituto Nacional del Fútbol (Chile).

Lic. Eduardo Tondelli

Licenciado en Kinesiología y Fisiatría (UBA, Argentina) Profesor en Educación Física (ISEF, Tandil) Miembro de CD de la Asociación de Kinesiología del Deporte (AKD, Argentina) Kinesiólogo del Plantel Superior de Rugby (Club Los Matreros) Docente Jefe de Trabajos Prácticos de Kinesiología Deportiva CPC (UBA, Argentina) Docente del Posgrado de Kinesiología Deportiva (Universidad Favaloro, Argentina).

Mg. Sebastián Del Rosso

Maestría en Educación Física (Universidad Católica de Brasilia, Brasil). Doctorando en Ciencias de la Salud (Universidad Nacional de Córdoba, Argentina) Docente e Investigador de la Facultad de Ciencias Médicas (UNC, Argentina) Miembro del Comité Editorial de la Revista de Salud Pública (FCM, UNC, Argentina).

Mg. Matías Sampietro

Magister en Prevención y Readaptación Físico-Deportivo (Universidad Isabel I - IICEFS, España) Licenciado en Kinesiología y Fisioterapia (Universidad Nacional de Córdoba, Argentina) Doctorando en Ciencias de la Salud (UNC, Argentina) Miembro de CD de la Asociación de Kinesiología del Deporte (AKD, Argentina) Kinesiólogo del Plantel Profesional de Fútbol (Club Atlético Belgrano de Córdoba, Argentina) Coordinador de la Especialidad de Kinesiología del Deporte (UBA, Argentina) Docente del Posgrado de Kinesiología Deportiva (Universidad Favaloro [Argentina] y UPAEP- ESITEF [México]).

Prof. Franco Cragulini

Profesor en Educación Física (UNLP) Máster Propio en Alto Rendimiento de Deportes Cíclicos (Universidad de Murcia, España) Especialista en Programación y Evaluación del Ejercicio (UNLP, Argentina) Director de PROFIT LAB (Argentina) Preparador Físico y Asesor Técnico del Equipo de Ciclismo de Pista TRED Factory Racing (Italia) Entrenador de Ciclistas y Triatletas de Alto Rendimiento.

Mg. Francis Holway

Máster en Nutrición Humana (Universidad Estatal de San José, California, EEUU) Nutricionista del Plantel Profesional de River Plate (2002 a 2014) Referente mundial en Cineantropometría (ISAK Nivel 4) Docente invitado del Comité Olímpico de los Estados Unidos Asesor de la NFL (EEUU) y del Comité Olímpico Internacional.

Dr. Javier Martínez

Doctor en Ciencias del Deporte [Nutrición Deportiva] (UCAM, Murcia, España). Máster en Nutrición y Seguridad Alimentaria (UCAM, Murcia, España). Nutricionista Deportivo [Especialista en Alto Rendimiento] (UCAM, Murcia, España). Investigador del Centro de Investigación en Alto Rendimiento (UCAM, Murcia, España).

Objetivos

- › Interpretar los mecanismos de interacción entre los distintos sistemas fisiológicos y el ejercicio físico y sus fundamentos teóricos.
- › Identificar, interpretar y aplicar los procedimientos de control, análisis y valoración del efecto del entrenamiento sobre el rendimiento físico y deportivo.
- › Interpretar los fundamentos teóricos que presiden el entrenamiento de fuerza, velocidad y resistencia y de la programación del entrenamiento a través del control de las cargas y los efectos del entrenamiento.
- › Relacionar los factores determinantes de la generación de fuerza y velocidad con la metodología del entrenamiento y la evaluación de cada capacidad e interpretar su significado en la aplicación al entrenamiento físico y deportivo.
- › Relacionar los factores determinantes de la resistencia con la metodología del entrenamiento y la evaluación de esta capacidad e interpretar su significado en la aplicación al entrenamiento físico y deportivo.
- › Comprobar los efectos (adaptaciones) del entrenamiento las cualidades físicas y aplicarlos a la mejora del proceso de entrenamiento.
- › Medir, cuantificar, analizar e interpretar la evolución de la adaptación al entrenamiento y su repercusión sobre el rendimiento deportivo a través del tiempo.
- › Interpretar y analizar los fundamentos teóricos de la estadística relacionada con las Ciencias del Deporte.

Destinatarios

Profesores / Licenciados en Educación Física; Profesores / Licenciados en Actividad Física y Deporte; Máster en Alto Rendimiento; Licenciados en Kinesiología; Preparadores Físicos; Carreras afines y/o Entrenadores Deportivos.

Contenidos

- Entrenamiento de fuerza y velocidad aplicado al rendimiento físico y deportivo.
- Entrenamiento de resistencia aplicado al rendimiento físico y deportivo.

- Evaluación y análisis del rendimiento físico y deportivo. Tecnologías aplicadas al rendimiento físico y deportivo.
- Estadística aplicada al rendimiento físico y deportivo.
- Mecanismos lesionales y los procesos de readaptación deportiva.
- Nutrición y ayudas ergogénicas aplicados a la mejora del rendimiento físico y deportivo.
- Programación del entrenamiento en las especialidades deportivas.

Fechas	Fechas	Modalidad
VIE 26 de AGO	Módulo 1: Fuerza	Presencial
SÁB 27 de AGO	Módulo 2: Resistencia	Virtual
VIE 8 de SEP	Módulo 1: Fuerza	Presencial
SÁB 9 de SEP	Módulo 2: Resistencia	Virtual
VIE 22 de SEP	Módulo 1: Velocidad	Presencial
SÁB 23 de SEP	Módulo 1: Fuerza y Velocidad	Virtual
VIE 14 de OCT	Módulo 5: Lesiones	Presencial
SÁB 15 de OCT	Módulo 5: Lesiones	Virtual
VIE 28 de OCT	Módulo 3: Evaluación del Rendimiento	Presencial
SÁB 29 de OCT	Módulo 3 y 7: Evaluación del Rendimiento. Programación del Entrenamiento (Deportes acíclicos).	Virtual
VIE 11 de NOV	Módulo 4: Estadística	Presencial
SÁB 12 de NOV	Módulo 7: Programación del Entrenamiento (Deportes cíclicos)	Virtual
SÁB 26 de NOV	Módulo 6: Nutrición	Virtual
VIE 2 de DIC	Módulo 6: Composición corporal y rendimiento físico-deportivo	Presencial
SÁB 3 de DIC	Evaluación y cierre de la Diplomatura	Virtual



Modalidad de Cursada

Duración: Del 26 de agosto al 3 de diciembre.

Modalidad: Híbrida, con clases cada 15 días. Cursada presencial:* Viernes de 18.30 a 21.30 hs. en Pederñera 275, CABA. Cursada virtual: Sábados de 8.30 a 11.00 hs.

*Para quienes acrediten residencia fuera del área metropolitana de Buenos Aires (AMBA) las clases presenciales serán transmitidas en vivo para que puedan presenciarlas.

Carga horaria: 120 horas.

Requisitos de Aprobación: Se exigirá un 70% de asistencia para la aprobación de la diplomatura. Se realizará un trabajo final como instancia final de evaluación obligatoria.

Tipo de Certificación: Aprobación.

Aranceles

Residentes en Argentina: Matrícula \$6.000 + 5 cuotas de \$6.000.

Residentes en el Extranjero: Matrícula de \$11.400 (usd 114) + 5 cuotas de \$11.400 (usd 114).

Comunidad UFLO: 25% de descuento.

Informes e Inscripción

➤ Sede CABA y Anexo SAN MIGUEL

 formacion.bsas@uflouniversidad.edu.ar

➤ Sede COMAHUE

 formacion.comahue@uflouniversidad.edu.ar