



FACULTAD DE
**CIENCIAS
MÉDICAS**

DIPLOMADOS 2024

**Internacional en
entrenamiento deportivo,
especialidad en
preparación física**

SEMPRESENCIAL



**Comprometidos con la
formación de excelencia.**



Descripción

Este diplomado de especialización está orientado a la actualización en los fundamentos fisiológicos y las metodologías de entrenamiento con objetivos de mejoramiento del rendimiento deportivo desde la evidencia científica y la experiencia del cuerpo académico.

El programa cuenta con una importante consideración sobre la salud y el bienestar del deportista. En este contexto, el diplomado desarrolla sus contenidos con propuestas y metodologías de evaluación y entrenamiento de factores preventivos de lesión como contenido fundamental y previo a cualquier análisis de la mejora del rendimiento.

Dirigido a

Profesionales vinculados al deporte y la actividad física.



Responsables



Cristian Cofré Bolados

Director del diplomado

Investigador especializado en temáticas de actividad física en la población, desarrollo del entrenamiento deportivo y otras relacionadas. Académico de la Escuela de las Ciencias de la Actividad Física el Deporte y la Salud de la Universidad de Santiago.



Helen Díaz Peña

Coordinadora del diplomado

Magíster en Educación vinculada a la Formación Docente, didáctica e Innovación en docencia universitaria.



Malla curricular

Módulo 1

Los deportes acíclicos, características y entrenamiento

Los estudiantes podrán aprender sobre las características del modelo neuromuscular aplicado al deporte, controles de cargas en periodos de entrenamientos, y su relación con los deportes acíclicos y cíclicos, además de comprender la fisiología del entrenamiento intermitente, así como el uso de los sistemas energéticos durante la actividad deportiva.

Módulo 2

Control y seguimiento del proceso de entrenamiento y test condicionales específicos para el deporte

En este módulo los estudiantes conocerán y aplicarán una serie de pruebas físicas aplicadas al entrenamiento deportivo, pensadas para analizar y planificar el rendimiento de quienes practican deporte. Se destaca la ergometría cardiopulmonar y otras pruebas específicas.

Módulo 3

Fases sensibles del desarrollo motor, entrenamiento coordinativo y flexibilidad

Aquí presentaremos y aplicaremos procesos de entrenamiento del desarrollo motor en temas de coordinación y motricidad enfatizado en niños y jóvenes. Se hará énfasis en aspectos como el desarrollo motor de personas en crecimiento y la importancia de su estimulación para los deportes. Para una mayor comprensión, se adentrará en el mundo de las neurociencias aplicadas al entrenamiento deportivo.

Módulo 4

Entrenamiento de la fuerza aplicada al deporte

Este módulo se centrará en el rol de la fuerza como elemento fundamental del entrenamiento deportivo. Para ello, se abordarán los fundamentos y manifestaciones de la fuerza aplicada en el deporte, procesos de entrenamiento pliométrico y ejercicios derivados de la halterofilia aplicada al entrenamiento.

Módulo 5

Entrenamiento integrado y psicología deportiva

En este módulo se intensifica el rol del entrenamiento integrado e integral para un deportista. Por ello, se aplicarán los aprendizajes del diplomado en contextos reales, asociados con los intereses y necesidades de tu cotidianidad deportiva. Se abordará el estudio de la Biomecánica aplicada al Rendimiento Deportivo y la planificación del entrenamiento, para finalizar con la presentación del seminario de psicología deportiva.

Ficha del programa



Inicio:

04 de mayo 2024.

Modalidad:

Semipresencial, con clases sincrónicas, asincrónicas y actividades presenciales.

Duración:

180 horas.

Arancel:

\$810.000 (incluye matrícula).

Formas de pago:

A través de Webpay, tarjetas de débito y crédito.

Este programa se dictará sólo si cumple el quórum mínimo de estudiantes.
La fecha de inicio y de término podría variar por fuerza mayor.





FACULTAD DE

CIENCIAS MÉDICAS

UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE

Contacto:

+569 56599202

educontinua.facimed@usach.cl

WWW.EDUCACIONCONTINUA.USACH.CL

WWW.FCM.USACH.CL



UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO
DE CHILE



7 años
universidad
acreditada

MÁXIMA ACREDITACIÓN
EN TODAS LAS ÁREAS
HASTA FEBRERO DE 2028