



EDUCACIÓN CONTINUA - FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS - USACH

# INTERNACIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, ESPECIALIDAD EN PREPARACIÓN FÍSICA

DIPLOMADOS 2025

---

DIRIGIDO A PROFESIONALES VINCULADOS AL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.



# DESCRIPCIÓN

El entrenamiento deportivo en las últimas décadas ha experimentado grandes modificaciones y avances asociados a los avances tecnológicos y conocimientos que lo sustentan. Este programa de especialización entrega una actualización sobre aspectos fisiológicos y metodológicos que fundamentan el entrenamiento deportivo, a través de la evidencia científica reciente y la experiencia del cuerpo académico. El programa considera en forma particular la optimización, el control y la readaptación deportiva.

# RESULTADOS DE APRENDIZAJE GENERAL

Entregar a los profesionales y técnicos del deporte y la actividad física en los fundamentos modernos, teorías y metodologías del Entrenamiento Deportivo, con énfasis en la aplicación práctica desde experiencias exitosas en formación y alto rendimiento.



# PROGRAMA DE ESTUDIO



## MÓDULO 1

**LOS DEPORTES ACÍCLICOS, CARACTERÍSTICAS Y ENTRENAMIENTO.**



## MÓDULO 2

**CONTROL Y SEGUIMIENTO DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO - TEST CONDICIONALES ESPECÍFICOS PARA EL DEPORTE.**



## MÓDULO 3

**FASES SENSIBLES DEL DESARROLLO MOTOR, ENTRENAMIENTO COORDINATIVO - FLEXIBILIDAD.**



## MÓDULO 4

**ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA APLICADA AL DEPORTE**



## MÓDULO 5

**ENTRENAMIENTO INTEGRADO - PSICOLOGÍA DEPORTIVA.**

# MÓDULO 1



LOS DEPORTES ACÍCLICOS, CARACTERÍSTICAS Y ENTRENAMIENTO.



MODALIDAD ONLINE

## DESCRIPCION

- Este módulo busca que los estudiantes logren conocer el Modelo Neuromuscular aplicado al deporte, controles de cargas en periodos de entrenamientos y aplicación y su relación con los deportes acíclicos y cíclicos. Además, comprenderás 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 - TEST CONDICIONALES ESPECÍFICOS PARA EL DEPORTE.**



**MODALIDAD ONLINE**

## DESCRIPCIÓN

- En este módulo reconocerás y aplicarás una serie de pruebas físicas aplicadas al entrenamiento deportivo, pensadas para analizar y planificar el rendimiento de quienes practican deporte. Se destacan la ergometría cardiopulmonar y otras pruebas específicas.
- Todos estos aprendizajes serán útiles para efectuar controles y seguimientos en el entrenamiento de deportistas, relacionados con sus capacidades motrices condicionales.





# MÓDULO 3



**FASES SENSIBLES DEL DESARROLLO MOTOR,  
ENTRENAMIENTO COORDINATIVO – FLEXIBILIDAD.**



**MODALIDAD ONLINE**

## DESCRIPCION

- En este módulo se analiza el concepto de fases sensibles y teorías contemporáneas vinculadas al desarrollo motor, destacando el rol de las capacidades coordinativas y la fuerza en el deporte infantil y juvenil. Se incorporan conocimientos y experiencias asociadas a las Neurociencias aplicadas al Entrenamiento Deportivo.





# MÓDULO 4



**ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA APLICADA  
AL DEPORTE.**



**MODALIDAD ONLINE**

## DESCRIPCION

- Se analizan los avances científicos y aplicaciones metodológicas que explican la valoración y entrenamiento de la fuerza muscular. Se reconocen cambios de paradigmas y una nueva nomenclatura, pasando por la aplicación de las tecnologías más recientes que permiten identificar parámetros fundamentales como la tasa de desarrollo de fuerza o aplicar los sistemas de control de carga por velocidad y sus aplicaciones en diferentes momentos y etapas del proceso de entrenamiento.





# MÓDULO 5



**ENTRENAMIENTO INTEGRADO - PSICOLOGÍA DEPORTIVA.**



**MODALIDAD ONLINE**

## DESCRIPCION

- En este módulo se intensifica el rol del entrenamiento integrado e integral para un deportista, para ello se aplicarán los aprendizajes del diplomado en contextos reales, asociados con los intereses y necesidades de tu cotidianidad deportiva.
- Comenzaremos con el estudio de la prevención o “control de riesgo deportivo” aplicaciones Biomecánicas de análisis de Rendimiento Deportivo y todos estos aprendizajes te permitirán aplicar las teorías y metodologías.
- Finalmente participarás de un seminario de Psicología Deportiva, donde además de repasar conceptos, conocerás experiencias para enfrentar situaciones propias del entrenamiento mental.





## **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.

**EQUIPO DOCENTE**



# FICHA DEL PROGRAMA

**INICIO:  
9 DE MAYO DE 2025**



**DURACIÓN:  
180 HORAS**



**ARANCEL:  
\$630.000 + MATRICULA**



**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.**



---

**USACH**  
FACULTAD DE  
CIENCIAS MÉDICAS

CONTACTO: +569 5659 9202  
[EDUCONTINUA.FACIMED@USACH.CL](mailto:EDUCONTINUA.FACIMED@USACH.CL)

SIGUENOS EN:



[WWW.FCM.USACH.CL](http://WWW.FCM.USACH.CL)

[WWW.EDUCACIONCONTINUA.USACH.CL](http://WWW.EDUCACIONCONTINUA.USACH.CL)

---