



UCAMI
Universidad Católica
de las Misiones

LICENCIATURA EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS | FCS

Actualización Académica Universitaria en Preparación Física Deportiva (Puerto Rico)

Actividad aprobada según RCS N° 289/2025 y RR N° 228/2025 y N° 019/2026

FUNDAMENTACIÓN

La preparación física es un componente esencial del desarrollo deportivo, que potencia el desarrollo funcional del sujeto y de sus capacidades físicas. Estas capacidades, se trabajan en función del deporte practicado, del sujeto que lo practica y de su grado de condición. De modo que, se puede afirmar que la preparación física es el conjunto de actividades físicas que preparan al practicante de un deporte para la competición y su finalidad es la mejora de la condición física y coordinativa para un posterior rendimiento más elevado.

OBJETIVOS

- Formar profesionales capacitados en preparación física con conocimientos teóricos y prácticos actualizados.
- Desarrollar habilidades para planificar programas de entrenamiento físico adecuados a diferentes contextos y poblaciones.
- Promover la excelencia en la práctica profesional a través de estándares éticos y técnicos.

Módulo 1 - 04-jul-26 (presencial) 09:00 a 12:00 y 13:00 a 16:00

11-jul-26 (virtual sincrónico) 08:00 a 12:00 y 13:00 a 16:00:

Entrenamiento Deportivo, Fundamentos Fisiológicos y Biomecánicos del Deporte
Teoría del Entrenamiento. Conceptos generales. Elementos. Fatiga y recuperación.
Mecanismos de adaptación. Niveles de entrenamiento. Medios y métodos.
Ejercicios. La carga del entrenamiento. Componentes cualitativos y cuantitativos.
Efectos. Principios. Sistemas energéticos. Introducción a la Biomecánica
deportiva. Contexto de la biomecánica en el Rendimiento Deportivo. Bases
pliométricas. Diferenciación de acciones cinemáticas y mecánicas. Fatiga
neuromuscular. Tecnologías aplicadas. Aceleraciones y desaceleraciones.
Abordaje interdisciplinario de la Biomecánica en un staff y organización.

Módulo 2 - 01-ago-2026 (virtual sincrónico) 10:00 a 13:00 y 14:00 a 17:00

15-ago-2026 (presencial) 09:00 a 12:00 y 13:00 a 16:00:

Fuerza -Potencia en el deporte.
Definiciones según la mecánica y la fisiología. Unidades de medida de
la fuerza. Adaptaciones neuromusculares al entrenamiento de la fuerza.
Curva fuerza-tiempo. Curva fuerza-velocidad. Rate of force development
(RFD). Manifestaciones de la fuerza: máxima, potencia, explosiva e
hipertrofia. Periodización de la fuerza. Tipos de organización de rutinas.
Métodos de entrenamiento para la fuerza. Entrenamiento de la fuerza
basado en la velocidad de ejecución. Ejercicios de levantamiento olímpico y
sus derivados. Aplicaciones al deporte. El método pliométrico. Evaluación y
dosificación de los ejercicios pliométricos. El fenómeno de potenciación
post-activación. El método complejo y el método de contraste. Efectos de los
ejercicios balísticos. Ejercicios isométricos. Ejercicios de fuerza para la reducción
de lesiones. Desarrollo del control neuromuscular del Core. Entrenamiento de la
zona media. Valoración de la estabilidad central. Metodologías actuales para el
acondicionamiento. Batería de test teóricos y prácticos. Práctico de evaluaciones.



Módulo 3 - 29-ago-2026 (virtual sincrónico) 10:00 a 13:00 y 14:00 a 17:00

19-sep-2026 (presencial) 09:00 a 12:00 y 13:00 a 16:00:

Resistencia en deportes Cíclicos y Acíclicos: Resistencia. Concepto. Funciones. Clasificaciones. Identificación de las zonas y niveles de entrenamiento de la resistencia. Delimitación de los tipos de resistencia en función del tiempo de aplicación y la potencia de los estímulos. Análisis de casos con corredores de velocidad, medio fondo y fondo. Métodos de entrenamiento de la resistencia cíclica: continuos y fraccionados. Demandas energéticas de un deporte acíclico: características y particularidades. El método intermitente y su subclasificación: metabólico, neuromuscular, técnico y táctico. Evaluación de la velocidad aeróbica máxima y aplicación al método intermitente. El método "HIIT" (High Intensity Interval Training). Clasificaciones: "Repeat Sprint Training", "Sprint Interval Training", "Long HIIT", "Short HIIT" y "Small Sided Games. Batería de test teóricos y prácticos. Práctico de evaluaciones.

Módulo 4 - 03-oct-2026 (virtual sincrónico) 10:00 a 13:00 y 14:00 a 17:00

17-oct-2026 (presencial) 09:00 a 12:00 y 13:00 a 16:00:

Velocidad y Agilidad. Conceptos básicos de Velocidad. Aceleración. Velocidad máxima. Cambios de dirección. Mecanismos de expresión en el Deporte. Métodos de entrenamientos. Latente, reacción, aceleración, lanzada, prolongada, resistencia de velocidad. Diseño de series, cronometraje. Tempo training. Agilidad y coordinación. Factores perceptivos y de toma de decisión. Programas y entrenamiento. Batería de test teóricos y prácticos. Práctico de evaluaciones.

Módulo 5 - 31-oct-2026 (virtual sincrónico) 10:00 a 13:00 y 14:00 a 17:00

14-nov-2026 (presencial) 09:00 a 12:00 y 13:00 a 16:00:

Flexibilidad y la preparación física deportiva: Conceptos y funciones acerca de la flexibilidad. Factores de la flexibilidad: Biomecánicos-articulares, musculares, neurológicos-receptores nerviosos, articulares; de las fibras musculares, de los tendones musculares, informador de contracción muscular y los receptores nerviosos del dolor, genéticos y circunstanciales. Liberación mio-fascial. Clasificación de la flexibilidad por zonas de amplitud y por las características de las acciones. Evolución de la flexibilidad. Evaluación de la flexibilidad. Métodos de entrenamiento. Métodos especiales, métodos tradicionales, métodos modernos. Descarga del entrenamiento. Factores de riesgo intrínseco y extrínseco. Medidas de prevención desde la actividad física. Flexibilidad como metodología de trabajo de prevención de lesiones. Batería de test teóricos y prácticos. Práctico de evaluaciones.

Módulo 6 - 28-nov-2026 (virtual sincrónico) 08:00 a 12:00 y 13:00 a 16:00:

12-dic-2026 (presencial) (Presencial) 08:00 a 12:00 y 13:00 a 16:00:

Nutrición Deportiva. Concepto. Objetivos de la Nutrición Deportiva. Prioridades nutricionales en el deporte. Determinación del Requerimiento energético. Necesidades nutritivas especiales del deportista. Requerimiento de Macronutrientes para el deportista. Requerimiento de Micronutrientes. Hidratación ejercicio y deporte. Suplementos nutricionales utilizados. Tipos de suplementos. Pérdida de peso en el deportista y forma física. Evaluación Antropométrica. Practica de evaluaciones.

Módulo 7 - 06-mar-2027 (virtual sincrónico) 08:00 a 12:00 y 13:00 a 16:00

20-mar-2027 (presencial) 08:00 a 12:00 y 13:00 a 16:00:

Psicología del deporte. Introducción a la Psicología del deporte. Psicología, deporte y ejercicio. Aptitudes Psicológicas que influyen en el Rendimiento Deportivo. Emociones del Deportista. Deporte e Interacción –Grupos. Grupo y Equipo Deportivo. Comunicación. Modalidades de Intervención. Motivación. Ansiedad. Atención. Miedos. Estado de Ánimo y Emociones. Capacidad de Liderazgo. Cooperación y Coordinación en el Deporte.

Módulo 8 - 03-abr-2027 (virtual sincrónico) 10:00 a 13:00 y 14:00 a 17:00

17-abr-2027 (presencial) 09:00 a 12:00 y 13:00 a 16:00:

El Proceso de la planificación deportiva. Conceptos básicos. Distintos modelos de planificación y periodización (megaciclos, macrociclos, mesociclos, microciclos, sesiones, partes de la sesión) Estructuras. Diseño para deportes individuales y de conjunto. Modelos de periodización de cargas regulares, acentuadas y concentradas. ATR y Macro ciclo integrado. Periodización inversa y convergente. Planificación intermitente. Modelos de planificación para distintos deportes.

Trabajo Final: Característica y requisitos para la presentación de Trabajo Final. Desarrollo del Trabajo Final. Tutorías de acompañamiento en la elaboración del Trabajo Final. Entrega y evaluación del Trabajo Final en plataforma virtual de la UCAMI.

DISERTANTES:

Lic. **Renzo Maximiliano Romero** (UCAMI)
Esp. **Agustín Nicolás Velázquez** (UCAMI)
Lic. **Agustín Nicolás Pérez Ranalletti** (UCAMI)
Lic. **Ricardo Fabián Biondi** (Externo)
Lic. **Cristian Emilio Nuñez Silveira** (Externo)
Lic. **Nicolás Gabriel Robin** (Externo)
Mgtr. **Gabriela Carla Gauvry** (UCAMI)
Esp. **Daniel Ernesto López Torres** (UCAMI)
Mgtr. **María Laura Tschopp** (UCAMI)
Lic. **Matias Nicolás Santander** (UCAMI)

LUGAR:

Polo Educativo de la Municipalidad de Puerto Rico (Calle Corrientes 152) y el Polideportivo Municipal de Puerto Rico (Calle Reconquista). Ciudad de Puerto Rico, Provincia de Misiones.

DESTINATARIOS:





Licenciados en Actividades Físicas y Deportivas, Licenciados en Educación Física, Profesores de Educación Física, Estudiantes de la Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas, Estudiantes del Profesorado en Educación Física, Técnicos en Actividades Físicas, Médicos, Kinesiólogos, Psicólogos, Nutricionistas, y todos los profesionales que se desempeñen en el ámbito del deporte.

RESPONSABLE: Lic. **Renzo Maximiliano ROMERO**

CONSULTAS: c.extension@fcs.ucami.edu.ar

**Consultar por
PUNTAJE DOCENTE**

SEGUINOS:

-  Universidad Católica de las Misiones
-  Universidad Católica de las Misiones
-  Ucami Oficial
-  Universidad Católica de las Misiones

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE LAS MISIONES

Avenida Jauretche 1036, Esquina Av. Urquiza.
POSADAS, MISIONES (Argentina)