

TÉCNICO EN PREPARACIÓN FÍSICA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Modalidad



100% virtual

Duración



3 Cuatrimestres

Sede



Sede Central y Heredia



I CUATRIMESTRE

Anatomía básica y funcional del aparato locomotor
Bases fisiológicas del movimiento humano
Nutrición y suplementación para el rendimiento físico
Prescripción del ejercicio físico



II CUATRIMESTRE

Evaluación funcional de la condición física
Entrenamiento funcional
Entrenamiento de las capacidades funcionales
Neurociencias deportivas cognitivas



III CUATRIMESTRE

Estrategias de Marketing Deportivo
Entrenamiento de la fuerza y la musculación
Preparación física en deportes de conjunto
Práctica en preparación física y rendimiento deportivo



TÉCNICO EN PREPARACIÓN FÍSICA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Técnico en preparación física
y rendimiento deportivo

1
Matrícula

2
Teórica

 Técnico	₡37 000,00	₡45 000,00
---	------------	------------

**Montos vigentes para el primer cuatrimestre del 2026. Montos aproximados sujeto a cambios.

Descripción de la carrera

Dominará aspectos teóricos-conceptuales de la disciplina que conforman el plan de estudio, para el fortalecimiento de su área de trabajo. Tendrá conocimientos acerca de normas de prevención de lesiones deportivas, del sobreentrenamiento, de síndromes como el Burnout, y seguridad en el ambiente donde desarrolla los entrenamientos, en el cuidado en los niveles de intensidad al momento de la planificación deportiva, entre otros. Deberá manejar diversas metodologías en prescripción del ejercicio y en la evaluación de la condición física. Desarrollará una actitud crítica y reflexiva en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Desarrollará habilidades para desempeñarse en diferentes áreas de la actividad física y de la salud, en el acondicionamiento físico de las personas, el entrenamiento físico y en el rendimiento deportivo. Aplicará los conocimientos que le permitan desempeñarse eficientemente en el ámbito laboral. Diseñará programas de entrenamiento especializado. Planificará, ejecutará y evaluará programas de ejercicios físicos, siguiendo principios científicos y criterios metodológicos. Desarrollará programas de entrenamiento físico para el rendimiento deportivo. Aplicará, en su ejercicio profesional, normas de prevención y seguridad. • Seleccionará el ejercicio físico de acuerdo a la etapa de formación deportiva en que se encuentre la persona, controlando su correcta ejecución. Evaluará el estado de salud y nivel de condición física de la persona a fin de programar el ejercicio físico idóneo. Conducirá programas de reintegro a la actividad física, de acuerdo a las características de las personas.

