

FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

Evaluación, dosificación y diseño del entrenamiento para mejorar la fuerza y la capacidad de trabajo

Descripción

FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO es una certificación diseñada para desarrollar criterios sólidos de observación, enseñanza y programación aplicables al fitness, la salud y la preparación física.

Durante la jornada se integrarán calidad del movimiento, patrones básicos, entrenamiento del core, fundamentos de fuerza, evaluación, selección de cargas y métodos de acondicionamiento metabólico.

La propuesta combina teoría y práctica para que cada participante pueda corregir, adaptar y organizar sesiones seguras, progresivas y coherentes con el nivel y el objetivo de cada alumno.

¿A quién está dirigida?

- Profesores de Educación Física.
 - Personal Trainers.
 - Preparadores físicos.
 - Entrenadores deportivos.
 - Coaches de entrenamiento funcional.
 - Instructores de gimnasios y salas de musculación.
 - Estudiantes de carreras afines.
 - Profesionales que deseen actualizar sus criterios de fuerza, dosificación y acondicionamiento.
-

Objetivos

Al finalizar la certificación el participante será capaz de:

- Comprender los fundamentos de la fuerza y el acondicionamiento.
- Observar patrones básicos y reconocer limitaciones técnicas relevantes.
- Seleccionar ejercicios, variantes y cargas según el objetivo y el nivel del alumno.

- Dosificar volumen, intensidad, densidad, frecuencia y recuperación.
 - Aplicar métodos de fuerza y acondicionamiento con criterio y seguridad.
 - Diseñar una sesión integrada, progresiva y adaptable.
-

Contenidos principales

- Training Design: del movimiento a la construcción del entrenamiento.
 - Core, respiración, hollowing y bracing como base del control corporal.
 - Patrones básicos: sentadilla, bisagra, empujes, tracciones y tareas unilaterales.
 - Observación del movimiento: movilidad, estabilidad, asimetrías y técnica.
 - Fundamentos y adaptaciones del entrenamiento de fuerza.
 - Evaluación de fuerza y criterios para seleccionar cargas.
 - Dosificación: volumen, intensidad, densidad, frecuencia, pausas y esfuerzo percibido.
 - Métodos de fuerza y formas de organización del trabajo.
 - Metabolic Conditioning: sistemas energéticos, pacing y capacidad de trabajo.
 - HIIT, intervalos, circuitos, estaciones, EMOM, AMRAP y formatos por tiempo.
 - Diseño integrado de sesiones, scaling, seguridad y resolución de casos prácticos.
-

Modalidad

Certificación presencial ENADE

- Fecha: A CONFIRMAR. Duración total: 6 horas.
 - Jornada intensiva teórico-práctica.
 - Turno mañana: fundamentos, patrones, observación, fuerza y dosificación.
 - Break de 1 hora.
 - Turno tarde: práctica técnica, acondicionamiento metabólico y taller de diseño de sesiones.
 - Certificado de asistencia.
-

Metodología

La capacitación articula contenidos del programa maestro de Fuerza y Acondicionamiento con herramientas de Metabolic Conditioning. Cada concepto se desarrolla desde su fundamento y se traslada de inmediato a ejercicios, correcciones, escalas y decisiones de programación.

El enfoque prioriza la calidad del movimiento, la seguridad, la progresión de las cargas y la capacidad de justificar cada decisión según el objetivo, el nivel y la respuesta del alumno.

Material incluido

- Manual digital.
- Material de consulta.
- Certificado ENADE.
- Bibliografía complementaria.
- Recursos para evaluar, dosificar y organizar sesiones de fuerza y acondicionamiento.

FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

Evaluá con criterio. Dosificá con precisión. Entrená con propósito.