



ESCUELA NACIONAL  
DE ENTRENADORES  
ARGENTINA

**PROGRAMA DE ESTUDIOS**

**CURSO DE ENTRENADOR  
ESPECIALISTA EN FUERZA  
Y ACONDICIONAMIENTO**



# CURSO DE ENTRENADOR ESPECIALISTA EN FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

## CONTENIDOS TEMÁTICOS

### UNIDAD 1

#### GENERALIDADES

Concepto de Fuerza

Aspectos fisiológicos y biomecánicos fundamentales  
Factores de los que depende.

Importancia y características del entrenamiento de la Fuerza durante toda la vida:

- Niñez.
- Mujer.
- Sedentarismo.
- Salud: Obesidad, Hipertensión, Diabetes.
- Osteopenia.
- Osteoporosis.
- Síndrome de fragilidad.

#### MANIFESTACIONES DE LA FUERZA

- Fuerza máxima.
- Fuerza Potencia.
- Fuerza Resistencia.

### UNIDAD 2

#### HIPERTROFIA

Mecanismo de la contracción muscular.  
Hormonas y entrenamiento..

#### MECANISMOS DE LA HIPERTROFIA:

- Tensión mecánica.
- Stress metabólico.
- Daño muscular.
- Mecanismo de la Hiperplasia fibrilar.

Factores de los que depende.

Como desarrollar tamaño muscular al máximo.

Estrategias de entrenamiento para el incremento de la masa muscular y mejora de la composición corporal.

### UNIDAD 3

#### EVALUACIÓN DE LA FUERZA

Como evaluar a:

- Principiantes
- Intermedios
- Avanzados
- Test de 1RM
- Test de XRM

Concepto y aplicación de la Percepción subjetiva del esfuerzo RPE  
Escala de Omni Res (adaptado de Borg – Robertson)

# CURSO DE ENTRENADOR ESPECIALISTA EN FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

## UNIDAD 4

### TÉCNICA DE EJERCICIOS BÁSICOS DE FUERZA

Todo lo que deberías saber sobre Cargas Libres:

#### -SQUAT

- Variantes .
- Ejercicios auxiliares para el tren inferior.

#### -DEADLIFT

- Variantes.
- Ejercicios auxiliares para el desarrollo de la cadena posterior.

#### -PRESS

- Variantes para Press Horizontal y Vertical.
- Press de banca y sus variantes.
- Shoulder press y sus variantes.

#### -PULLS

- Variantes para Tracción Horizontal y vertical
- Remos
- Pull ups

## UNIDAD 5

### MÁQUINAS Y POLEAS PARA EL DESARROLLO MUSCULAR LOCALIZADO.

Análisis biomecánico y variantes de:

- Multipower (Smith).
- Prensas.
- Camillas: Cuádriceps - Femorales.
- Poleas de pared: Glúteos, aductores.
- Polea dorsal.
- Polea para remo sentado.
- Press machine.
- Shoulder press machine.

## UNIDAD 6

### ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA POR VELOCIDAD VBT

(Velocity based Training)

### CONCEPTO DE FUERZA APLICADA

Concepto de "RFD" (Rate of force development)  
Test de fuerza isométrica máxima

### ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA

Protocolo "PAP" Potenciación post activación  
-Método de contraste francés

### MÉTODO PLIOMÉTRICO PARA LA MEJORA DE LA EXPLOSIVIDAD

## UNIDAD 7

### ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN:

- Deportes de Situación (Futbol, Rugby, Basket, Voleibol, Handball, etc)
- Deportes de combate (Boxeo, Judo, TaeKwondo, MMA, etc.)
- Cross Training – (Recreacional y competitivo)
- Deportes de resistencia (Carreras de calle, media y larga distancia)

## UNIDAD 8

### PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Componentes de la carga

- Volúmen.
- Intensidad.
- Densidad.
- Frecuencia.

Concepto y aplicación de "RIR" y  
Carácter del esfuerzo (Repeticiones en reserva).

Periodización del entrenamiento:

- Microciclo.
- Mesociclo.
- Macrociclo.

Sistemas especiales de programación para rendimiento en FUERZA:

- "ABC System"
- 5-3-1 (Wendler System).
- Sistema Conjugado.
- Sistema soviético.
- Sistema Búlgaro.
- Sistema Cubano.