ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Entrenamiento de la Fuerza y Acondicionamiento Físico en Sala: Planificación, Técnica y Seguridad

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con este programa diseñado para formar profesionales capaces de planificar, supervisar y optimizar el entrenamiento de fuerza en instalaciones deportivas. En ICUFOR te proporcionamos una formación rigurosa que combina los fundamentos científicos del ejercicio con su aplicación práctica inmediata, preparándote para responder a las demandas de un sector en constante crecimiento.

A lo largo del programa, profundizarás en anatomía funcional, biomecánica y fisiología del ejercicio, adquiriendo las bases necesarias para comprender las adaptaciones neuromusculares y diseñar intervenciones efectivas.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar la práctica del entrenamiento de fuerza y el acondicionamiento físico en sala comprendiendo sus bases científicas, anatómicas, biomecánicas y fisiológicas.

Identificar las variables de programación del ejercicio de fuerza analizando sus interrelaciones y su influencia en las adaptaciones neuromusculares y estructurales del usuario.

Dominar la técnica de ejecución de los ejercicios fundamentales con peso libre y de los ejercicios complementarios con máquinas e implementos aplicando criterios sistemáticos de corrección y progresión.

Aplicar protocolos de evaluación y valoración funcional del usuario utilizando tests de fuerza, composición corporal y análisis de patrones de movimiento válidos para el contexto de sala.

Diseñar programas de entrenamiento de fuerza periodizados integrando modelos de planificación adecuados según el objetivo específico del usuario —hipertrofia, fuerza máxima, potencia, salud o recomposición corporal—.

Adaptar la programación del entrenamiento de fuerza atendiendo a las características, necesidades y limitaciones de poblaciones específicas —principiantes, personas mayores, mujeres, adolescentes, usuarios con patologías crónicas y deportistas recreativos—.

Desarrollar estrategias de prevención de lesiones y gestión de riesgos en la sala de entrenamiento implementando protocolos de seguridad, calentamiento específico y criterios de derivación profesional basados en la evidencia.

Incorporar pautas de nutrición básica y estrategias de recuperación fundamentando su integración en la planificación global del entrenamiento para optimizar las adaptaciones y preservar la salud del usuario.

Temario

01 Fundamentos científicos del entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico en sala

1.1. Evolución histórica del entrenamiento de la fuerza: del atletismo clásico a la ciencia del ejercicio contemporánea
1.2. Marco conceptual del acondicionamiento físico en sala y la fuerza como cualidad física fundamental
1.3. Bases del entrenamiento basado en la evidencia científica aplicado al contexto de sala
1.4. Perfil profesional del especialista en entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico: competencias, responsabilidades y marco normativo de la actividad en instalaciones deportivas

02 Anatomía funcional aplicada al entrenamiento de la fuerza en sala

2.1. Sistema musculoesquelético: estructura y función en el contexto del entrenamiento con cargas
2.2. Principales grupos musculares implicados en el entrenamiento en sala de acondicionamiento físico
2.3. Articulaciones y rangos de movimiento relevantes para los ejercicios de fuerza
2.4. Inervación muscular y unidad motora: bases anatómicas del control neuromuscular
2.5. Cadenas musculares y patrones de movimiento fundamentales en el entrenamiento de fuerza
2.6. Análisis anatómico de los principales movimientos multiarticulares realizados en sala

Temario

03 Biomecánica aplicada al entrenamiento de la fuerza con cargas externas

3.1. Principios biomecánicos fundamentales aplicados al ejercicio con resistencias
3.2. Análisis biomecánico de los patrones de movimiento básicos en sala
3.3. Palancas corporales, proporciones antropométricas y su influencia en la ejecución técnica
3.4. Biomecánica comparada de los implementos de entrenamiento
3.5. Aplicación del análisis biomecánico a la corrección técnica y a la prevención de lesiones en la práctica diaria

Temario

04 Fisiología del ejercicio y adaptaciones neuromusculares al entrenamiento de fuerza

4.1. Mecanismos de la contracción muscular y tipos de acciones musculares
4.2. Adaptaciones neurales al entrenamiento de fuerza
4.3. Adaptaciones estructurales del músculo esquelético: hipertrofia muscular y sus mecanismos
4.4. Respuestas hormonales y metabólicas al entrenamiento de fuerza: testosterona, hormona de crecimiento y cortisol
4.5. Adaptaciones del tejido conectivo al entrenamiento con cargas: tendones, ligamentos y tejido óseo
4.6. Fatiga neuromuscular: mecanismos centrales y periféricos y su gestión en el entrenamiento

Temario

05 Principios del entrenamiento y variables de programación del ejercicio de fuerza

5.1. Principios fundamentales del entrenamiento aplicados al desarrollo de la fuerza
5.2. Cuantificación de la intensidad del entrenamiento de fuerza
5.3. Volumen, densidad y frecuencia del entrenamiento de fuerza
5.4. Métodos de entrenamiento de la fuerza y sus aplicaciones según el objetivo
5.5. Carácter del esfuerzo y entrenamiento al fallo muscular: implicaciones prácticas y recomendaciones basadas en la evidencia
5.6. Criterios de selección y ordenación de ejercicios dentro de la sesión de entrenamiento
5.7. Estrategias de progresión de la carga a lo largo del tiempo

Temario

06 Evaluación y valoración funcional del usuario en la sala de acondicionamiento físico

6.1. Objetivos, principios y marco general de la evaluación inicial del usuario en sala de entrenamiento
6.2. Anamnesis, estratificación del riesgo y evaluación de la composición corporal
6.3. Tests de fuerza, potencia muscular y capacidad funcional aplicados al entorno de sala
6.4. Evaluación de la movilidad articular, la estabilidad y los patrones de movimiento
6.5. Registro, interpretación y comunicación de resultados al usuario: reevaluación periódica y seguimiento objetivo del progreso

Temario

07 Técnica de ejecución en los ejercicios fundamentales de fuerza con peso libre

7.1. Criterios generales de ejecución técnica correcta en los ejercicios de fuerza
7.2. Sentadilla con barra: técnica detallada, variantes principales y errores frecuentes
7.3. Peso muerto y sus variantes: técnica de ejecución y consideraciones de seguridad
7.4. Press de banca: técnica de ejecución, variantes y corrección de errores habituales
7.5. Press militar y ejercicios de empuje vertical: técnica de ejecución y limitaciones habituales de movilidad
7.6. Remo con barra y ejercicios de tracción horizontal: ejecución técnica y variantes principales
7.7. Dominadas y ejercicios de tracción vertical: técnica, progresiones y sistemas de asistencia
7.8. Ejercicios derivados del halterismo aplicados al acondicionamiento físico: cargada de potencia y sus variantes simplificadas

Temario

08 Técnica de ejecución en ejercicios complementarios, accesorios y con máquinas de entrenamiento

8.1. Función de los ejercicios complementarios y accesorios dentro del programa global de entrenamiento de fuerza
8.2. Ejercicios complementarios para el tren inferior
8.3. Ejercicios complementarios para el tren superior
8.4. Ejercicios para la musculatura del tronco y la región lumbopélvica (core)
8.5. Uso correcto de máquinas guiadas y ejercicios con implementos complementarios: kettlebells, bandas elásticas, sistemas de suspensión y balones medicinales

Temario

09 Planificación y periodización del entrenamiento de fuerza orientado a diferentes objetivos

9.1. Fundamentos de la planificación del entrenamiento a corto, medio y largo plazo
9.2. Modelos de periodización aplicados al entrenamiento de fuerza en sala
9.3. Diseño de programas orientados a la hipertrofia muscular
9.4. Diseño de programas orientados al desarrollo de la fuerza máxima: estructura y criterios de progresión
9.5. Diseño de programas orientados a la potencia muscular y al rendimiento deportivo recreativo
9.6. Diseño de programas orientados a la mejora de la composición corporal y la salud general
9.7. Estructuras de distribución del entrenamiento semanal: rutinas de cuerpo completo, torso-pierna, empuje-tirón-pierna y modelos por grupos musculares

Temario

10 Programación del entrenamiento de fuerza para poblaciones específicas

10.1. Personas principiantes y sedentarias: criterios de introducción progresiva al entrenamiento de fuerza
10.2. Entrenamiento de fuerza en personas mayores: beneficios, indicaciones y adaptaciones específicas
10.3. Entrenamiento de fuerza en mujeres: evidencia científica actualizada y desmitificación de creencias erróneas
10.4. Entrenamiento de fuerza en adolescentes: seguridad, beneficios y directrices de programación
10.5. Entrenamiento de fuerza en personas con patologías crónicas prevalentes: obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial y dolor lumbar crónico
10.6. Consideraciones avanzadas para la programación en usuarios experimentados y deportistas recreativos

Temario

11 Seguridad, prevención de lesiones y gestión de riesgos en la sala de entrenamiento

11.1. Identificación y clasificación de los principales riesgos en la sala de acondicionamiento físico
11.2. Lesiones más frecuentes en el entrenamiento de fuerza: mecanismos de producción y factores predisponentes
11.3. Estrategias de prevención de lesiones basadas en la evidencia científica
11.4. Uso seguro y criterios de indicación de ayudas y accesorios: cinturón lumbar, muñequeras, rodilleras y agarraderas (straps)
11.5. Protocolo de actuación ante lesiones agudas y situaciones de emergencia en la sala de entrenamiento
11.6. Normativa vigente de seguridad e higiene aplicable a instalaciones de acondicionamiento físico
11.7. Responsabilidad profesional y legal del técnico en la supervisión, prescripción y seguimiento del ejercicio de fuerza

Temario

12 Nutrición básica y estrategias de recuperación aplicadas al entrenamiento de fuerza y el acondicionamiento físico

12.1. Fundamentos nutricionales para el entrenamiento de fuerza
12.2. Hidratación y suplementación deportiva: evidencia científica, indicaciones y limitaciones
12.3. Estrategias de recuperación entre sesiones de entrenamiento
12.4. Integración de la estrategia nutricional y las pautas de recuperación en la planificación global del entrenamiento del usuario

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06 **Contenidos actualizados**
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07 **El curso, por escrito**
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08 **Autónomo, pero acompañado**
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09 **Enseñanza adaptada**
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10 **Estudio sencillo e intuitivo**
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

