



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

PREPARADOR FÍSICO: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

PRIMERA PARTE

Fisiología muscular

Los diversos aspectos del crecimiento humano.

De 6 a 8 años de edad

De 9 a 11 años de edad

De 12 a 13 años de edad

De 14 a 18 años de edad

De 19 a 30 años de edad

El aparato locomotor

Estructura y función del músculo

El mecanismo de contracción del músculo.

Los mecanismos de liberación de la energía muscular.

Glosario de los términos que indican los movimientos.

Los principales músculos y los movimientos que determinan.

Músculos de la pierna y del pie.

Músculos del muslo.

Músculos de la cadera (ventrales)

Músculos de la cadera (laterales y posteriores).

Músculos del abdomen (anteriores y laterales).

Músculos del abdomen (posteriores) y de la espalda.

Músculos de la cintura escapular (anteriores y laterales).

Músculos de la articulación del hombro (posteriores).

Músculos de la cintura escapular (escapulares).

Músculos del brazo.

Músculos del antebrazo (anteriores).

Músculos del antebrazo (posteriores).

SEGUNDA PARTE

Las capacidades motrices

La preparación atlética con carga natural.

Preparación atlética general

Generalidades.

El calentamiento.

Modo de ejecución de los ejercicios de calentamiento muscular general.

Ejercicios para el calentamiento muscular general.

La capacidad motriz. Definición y métodos de perfeccionamiento.

Generalidades.

La Fuerza.

Fuerza máxima.

Fuerza resistencia.

Fuerza velocidad (explosiva).



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

PREPARADOR FÍSICO: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

La rapidez.

Velocidad o tiempo de reacción.
Rapidez de acción.
Frecuencia de los movimientos.
Amplitud del movimiento.
Ejercicios para la fuerza con (carga natural).
Ejercicios para la rapidez (con balón medicinal).

La resistencia.

Las capacidades coordinativas.
Ejercicios para las capacidades coordinativas-

La movilidad articular (o flexibilidad).

Ejercicios para la movilidad articular.

El entrenamiento en circuito.

Circuito para la resistencia.
Circuito para fuerza resistente.
Circuito para la fuerza rápida.
Circuito para la coordinación y rapidez.

TERCERA PARTE

Preparación atlética con las pesas.

Metodología.

Programación de los entrenamientos.

Criterios generales para la mejora de la fuerza mediante cargas.

Manifestaciones de la tensión muscular.
Métodos para crear tensiones de fuerza óptima.
Incremento máximo de la fuerza muscular.

Los métodos más usados para el incremento de la fuerza.

Preatletismo.
Circuit training.
Power training.
Power lifting.
Culturismo (Body building).
Pirámide.
Cargas máximas.
Dinámico.
Repeticiones.
Pausa incompleta.
Regresivo.
Alternancia de las cargas.
Excéntrico.
Isométrico.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

PREPARADOR FÍSICO: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

Pliométrico.
Isocinético.
Halterofilia.

Confrontación de máquinas y halteras.

Máquinas.
Haltera y pesas.
Implicación del trabajo con pesas en la mujer.
Los efectos fisiológicos del entrenamiento.
Los ejercicios de sobrecargas.
Ejercicios para la fuerza muscular (con pesas).
Ejercicios para la fuerza muscular (con poleas o gomas elásticas).
Ejercicios para la fuerza muscular (con halteras).

La organización del entrenamiento.

El ejercicio físico.
Los parámetros del ejercicio físico.
Los principios fundamentales del entrenamiento.

La periodicidad del entrenamiento.

Principios generales.
El ciclo de entrenamiento.
Periodo preparatorio.
Periodo competitivo.
Periodo transitorio (o reposo activo).
El mesociclo de entrenamiento.
El microciclo de entrenamiento.
Test de valoración de la actitud.
Verificación del peso corporal.
Medición de la altura.
Test de flexibilidad (o movilidad articular)
Test de fuerza, velocidad y potencia.
Test de destreza.
Examen de resistencia orgánica.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

PREPARADOR FÍSICO: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

CUARTA PARTE

Halterofilia moderna Técnicas de ejecución y metodología de aprendizaje Los ejercicios de arrancada y dos tiempos.

La trayectoria de la haltera.
La velocidad de desplazamiento.
La respiración durante el levantamiento.

Fases de ejecución del ejercicio de arrancada.

- 1ª Fase: Preparatoria (o de reacción del atleta sobre el tapiz).
- 2ª Fase: Separación del suelo.
- 3ª Fase: Apoyo (o reacción pliometrica)
- 4ª Fase: Tirón (o aceleración final de la haltera).
- 5ª Fase: Aérea (o de reacción atleta-aparato sin apoyo).
- 6ª Fase: Cargada (o de reacción atleta-aparato con apoyo o flexión).
- 7ª Fase: Subida (o de recuperación a la posición erguida).
- 8ª Fase: Terminación.

Fase de ejecución de dos tiempos.

A. apoyo sobre el pecho o giro.

- 1º Preparatoria (o de reacción del atleta sobre el tapiz).
- 2º Separación del suelo (o de aceleración preliminar de la barra).
- 3º Apoyo o de reacción pliometrica.
- 4º Tirón o aceleración final de la barra.
- 5º Aérea o de reacción atleta-aparato sin apoyo.
- 6º Cargada o apoyo contra el pecho o de reacción atleta-aparato con apoyo.
- 7º Remonte o de recuperación a la posición erguida.

Impulso.

- 1º Preparación del atleta sobre el tapiz.
- 2º Apoyo o de reacción pliometrica.
- 3º Impulso.
- 4º Aérea o de reacción atleta-aparato sin apoyo.
- 5º Cargada o de reacción atleta-aparato con apoyo.
- 6º Remonte o de recuperación de la posición erguida.
- 7º Conclusiva.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

PREPARADOR FÍSICO: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

QUINTA PARTE

Alimentación y regulación del peso corporal.

Generalidades sobre alimentación y los principios alimenticios.

Alimentos naturales.
Principios alimenticios.
Función de los principios alimenticios.

Principios alimenticios energéticos.

Grasas o lípidos.
Hidratos de carbono (ocuidos, carbohidratos, azucares).

Principios alimenticios plásticos o de reparación.

Proteínas o prótidos.
Sales minerales.
Sodio, Cloro, Potasio.
Calcio y fósforo.
Hierro.
Yodo.
Magnesio
Azufre.
Oxígeno.
Agua.

Principios alimenticios reguladores.

Vitaminas.
Fármacos ergógenos y sustancias doping.
Integradores alimenticios.
Aminoácidos de cadena ramificada.
Bebidas y sustancias opcionales.
Cocción de los alimentos.
Alimentos ácidos y alimentos alcalinos.

Necesidad energética y regulación del peso corporal.

Generalidades.
Pérdida de peso. Adelgazamiento.
El aumento del peso corporal.
Alimentación y entrenamiento.
Alimentación y competición.
Antes de competición.
Durante la competición.
Después de la competición.