



Bases del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad de Ejecución (VBT)



<https://g-se.com/bases-entrenamiento-fuerza-basado-control-velocidad-ejecucion-vbt...>





Bases del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad de Ejecución (VBT)

Sobre el Curso

Mauricio Moyano
Posgrados

Mauricio Moyano Posgrados

Las bases conceptuales y teóricas del Velocity-based Resistance Training (VBRT) son el punto de partida para poder comprender en qué consiste esta metodología de entrenamiento y qué fundamentación científica la sostiene.

Conocer la relación entre la velocidad de ejecución y la carga/fuerza aplicada, así como entre los cambios de velocidad durante la serie y la fatiga neuromuscular producida, son las dos aseveraciones fundamentales para poder comprender este nuevo paradigma del entrenamiento. Siempre que controlemos adecuadamente la velocidad podremos conocer los cambios del rendimiento y la fatiga/recuperación producida o alcanzada.

Así mismo, estas bases teóricas nos servirán para poder diferenciar entre lo que en realidad es de lo que no es un entrenamiento de fuerza programado mediante el control de la velocidad propiamente dicho.

Por último, cuando se conocen en profundidad estos aspectos podremos encontrar las verdaderas aplicaciones prácticas y ventajas de esta metodología con respecto al procedimiento tradicional de programación de la carga de entrenamiento.

En este curso se cargarán materiales de estudio de alta calidad y rigor, y se reutilizarán conferencias virtuales pre-grabadas.



Información Útil



OBJETIVOS:

1. Realizar un análisis conceptual sobre los términos utilizados con respecto al entrenamiento de la fuerza y sus objetivos.
2. Realizar un análisis global del estado de conocimiento actual sobre el entrenamiento de la fuerza mediante el control de la velocidad de ejecución.
3. Conocer los principales dispositivos electrónicos e instrumentos para la medición de la velocidad de ejecución y su funcionamiento básico (características, ventajas y limitaciones).



CURSO DESTINADO A:

Profesores y Licenciados en Educación Física.
Técnicos en Actividad Física.
Preparadores Físicos.
Entrenadores Personales.
Licenciados en Kinesiología y Fisioterapia.
Estudiantes de dichas carreras.



Bases del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad de Ejecución (VBT)

Docentes



GUILLE尔MO PEÑA GARCÍA-OREA
Ejercicio Físico, salud y calidad de vida



Bases del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad de Ejecución (VBT)

Programa académico (40 Horas cátedra)

Módulo 1

Análisis conceptual y terminológico e implicaciones para el entrenamiento de la fuerza

- Fuerza aplicada: definición y conceptualización
- Fuerza máxima: definición y conceptualización
- RFD (fuerza “explosiva”): definición y conceptualización
- Potencia: definición y conceptualización
- Déficit de fuerza: definición y conceptualización
- Resistencia a la pérdida de fuerza: definición y conceptualización
- Objetivos del entrenamiento de la fuerza

Fundamentos teóricos del uso de la velocidad para el control y dosificación de la carga del entrenamiento I

- Antecedentes y origen del VBT.
- ¿Qué es (debe entenderse por) el VBT?.
- Preceptos y requisitos del VBT.
- Relación fuerza/carga-velocidad.
- Relación carga-velocidad ante distintos ejercicios.
- La velocidad de ejecución como indicador de intensidad relativa.
- Ventajas, aplicaciones y utilidades del VBT.

Fundamentos teóricos del uso de la velocidad para el control y dosificación de la carga del entrenamiento II

- La pérdida de velocidad en la serie. Concepto y cálculo.
- La pérdida de velocidad en la serie como indicador del grado de fatiga.



Bases del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad de Ejecución (VBT)

Programa académico (40 Horas cátedra)

- La pérdida de velocidad en la serie como procedimiento para el control y la dosificación del volumen de entrenamiento.
- Programación de la carga de entrenamiento de la sesión mediante el control de la velocidad.
- El Índice de Esfuerzo como síntesis de la magnitud de la carga de entrenamiento.

Dispositivos para la medición de la velocidad de ejecución en el entrenamiento de la fuerza.

- Transductores lineales por cable (encoders).
- Transductores ópticos de posición por infrarrojos.
- Tecnologías portátiles (wearables):
 - o Dispositivos basados en la acelerometría
 - o Video-análisis y apps
- Estudios de análisis comparativo entre distintas tecnologías y dispositivos de medición de la velocidad de la barra.



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Bases del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad de Ejecución (VBT)

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Mauricio Moyano Posgrados
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Bases del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad de Ejecución (VBT)

Avales Científicos



Comité Académico G-SE

Mauricio Moyano
Posgrados

Mauricio Moyano Posgrados



American College of Sports Medicine



International Universities Strength and Conditioning Association



United Kingdom Strength and Conditioning Association Conference



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 response, and a menu. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. Below the answer is a 'Responder...' input field.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   g-se.com