



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



<https://g-se.com/curso-especializacion-entrenamiento-fuerza-basado-control-velocida...>





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

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:





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

Sobre el Curso

+Trainer +Trainer

El interés de las ciencias del ejercicio por conocer la mejor forma de determinar, controlar y dosificar la carga del entrenamiento de la fuerza, ha sido siempre clave. Este es un aspecto enormemente trascendental, porque los resultados que se derivan de las investigaciones científicas deberían supuestamente permitir seguir construyendo el cuerpo de conocimiento que mejore la propia metodología del entrenamiento y, por tanto, las intervenciones en la práctica de los profesionales. En este sentido, el Entrenamiento de la Fuerza Basado en el Control de la Velocidad de Ejecución (VBT, VBRT) es un procedimiento emergente que ha supuesto un cambio de paradigma en el entrenamiento de la fuerza. Ésto ha sido posible porque la tecnología actual ha permitido medir la velocidad de movimiento de los ejercicios en tiempo real de manera muy precisa, y los estudios científicos establecer la relación entre ésta (la velocidad) y el grado de esfuerzo realizado, el efecto del entrenamiento, y el nivel de recuperación neuromuscular tras el mismo.

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



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

- Formación académica de base en ciencias del ejercicio físico (para estudiantes)
- Experiencia profesional en el sector deportivo o del fitness (deseable)



OBJETIVOS:

1. Realizar un análisis global del estado de conocimiento actual sobre el entrenamiento de la fuerza mediante el control de la velocidad de ejecución.
2. Pautar el proceso de la programación de la carga del entrenamiento de la fuerza mediante el control de la velocidad en la sesión y en el ciclo de entrenamiento.
3. Conocer las alternativas que existen para programar y ajustar la carga de entrenamiento de la fuerza a partir de la velocidad.
4. Pautar el procedimiento de evaluación del efecto del entrenamiento de la fuerza mediante el control de la velocidad.
5. 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:

- Graduados, Licenciados, Diplomados y maestros en Educación Física/CAFYD
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Técnicos deportivos (entrenadores deportivos, instructores, entrenadores personales, etc.)



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

Docentes



GUILLERMO PEÑA GARCÍA-OREA
Ejercicio Físico, salud y calidad de vida



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

Programa académico (27 Horas cátedra)

Módulo 1

Fundamentos 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?.
- Ideas de base y requisitos del VBT.
- Relación fuerza/carga-velocidad.
- La velocidad de la 1ª repetición como indicador de intensidad relativa. Variables de velocidad (máxima, media, media propulsiva)
- Relación carga-velocidad en distintos ejercicios
- Ventajas, aplicaciones y utilidades del VBT.

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

- La pérdida de velocidad en la serie con respecto a la velocidad de la primera repetición: concepto y cálculo.
- La pérdida de velocidad en la serie como indicador del grado de fatiga.
- La pérdida de velocidad en la serie como procedimiento para el control y la dosificación del volumen de entrenamiento.
- El Índice de Esfuerzo como síntesis de la magnitud de la carga de entrenamiento.

¿Cómo aplicar el VBT en la práctica real?

1. ¿Cómo se programa la carga de entrenamiento de la sesión mediante el control de la velocidad?
2. ¿Qué alternativas existen para programar el entrenamiento cuando no se puede medir la velocidad?



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

Programa académico (27 Horas cátedra)

3. ¿Qué hacer para poner en práctica el VBRT cuando los recursos tecnológicos son escasos y el grupo de participantes numeroso?

Evaluación del efecto del entrenamiento de la fuerza mediante el control de la velocidad de ejecución

1. Los métodos de evaluación de las prestaciones de fuerza
2. La evaluación del efecto del entrenamiento de la fuerza mediante la medición de la velocidad en los ejercicios con cargas externas
3. Test de cargas progresivas: determinación de la relación carga(kg)-velocidad
4. Test de fatiga: determinación de la resistencia a la pérdida de velocidad

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

- Introducción y justificación
- Transductores/sensores lineales ("encoders") de posición y velocidad por cable
- Transductores ópticos de posición por infrarrojos
- Tecnologías portátiles ("wearables") sin cable:
 - Dispositivos basados en la acelerometría y apps
 - 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.



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

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: +Trainer
- 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.

Avales Científicos



Comité Académico G-SE



American Society of Exercise Physiologists



International Universities Strength and Conditioning Association





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"

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