



Curso de Fuerza Efectiva (VBT)



<https://g-se.com/curso-fuerza-efectiva-vbt-t-S5e2f2aee1208c>





Curso de Fuerza Efectiva (VBT)

*Valoración de la capacitación
por parte de los alumnos:*





Curso de Fuerza Efectiva (VBT)

Sobre el Curso

JORGE
GONZALEZ
GUEDES
ESPECIALISTA
EN MOVIMIENTO

JOG Sport

"Puesta en práctica de un sistema de entrenamiento basado en velocidad" VBT

Los métodos que utilizamos para mejorar la fuerza, suelen estar enfocados en levantar más y más peso. En los deportes de situación, lucha o los de tiempo y marca, no siempre hace falta llegar a levantar tanta carga, y sí es muy importante determinar cuál es la **"Carga Efectiva"**.

Antes de determinar esa Carga Efectiva, primero hace falta entender cómo nos movemos y reaccionamos, luego la técnica de los ejercicios que vamos a utilizar, y recién después, a qué velocidad debemos hacerlo.

El **Entrenamiento de la Fuerza Basado en la Velocidad (BVT)** es el viejo - nuevo paradigma del entrenamiento de la fuerza. Viejo, pues es una consideración muy tenida en cuenta desde hace muchos años, y nuevo, ya que hoy un Entrenador tiene la posibilidad de adquirir una App y / o un Acelerómetro, que nos permiten ajustar el entrenamiento a las posibilidades reales de mi deportista.

Sobre la base de esta mirada, proponemos un Sistema de Periodización eficaz y un control de cargas eficiente, para llegar al objetivo de manera segura.

En esta nueva propuesta **Jorge Oscar González Guedes**, especialista en planificación y puesta en marcha de procesos de acondicionamiento físico de los Seleccionados de Natación, Esquí Náutico, Wakeboard y Escalada Deportiva de Argentina; y preparador físico de un grupo de atletas del grupo Transición al Alto Rendimiento del ENARD (Ente Nacional de Alto Rendimiento) en el Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo en Argentina (CeNARD), explicará cómo determinar esa **fuerza efectiva** de manera simple y práctica.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

El egresado de esta formación podrá: evaluar, planificar y controlar la aplicación de esta "**Fuerza efectiva**" a lo largo de los entrenamientos.



OBJETIVOS:

Desarrollar una mirada crítica sobre las propuestas pre establecidas, y establecer un criterio de fondo y forma, ante las distintas demandas que las especialidades deportivas nos exigen a diario.



CURSO DESTINADO A:

Entrenadores de Fuerza y Acondicionamiento, Profesores de Educación Física, Personal Training, Kinesiólogos y Deportistas que quieren avanzar sobre esta visión en su entrenamiento.



Curso de Fuerza Efectiva (VBT)

Docentes



JORGE O. GONZALEZ GUEDES
S&C Coach



Curso de Fuerza Efectiva (VBT)

Programa académico (28 Horas cátedra)

Módulo 1

Movimiento

Cualquier movimiento planteado en el entrenamiento de los deportes, debe estar pensado en función a la actividad en cuestión, la estrategia planteada no puede competir con la técnica específica, pues esta demanda extra, exige al cuerpo adaptarse a ella. Y esta adaptación, trae aparejado el cambio de los patrones de movimiento de referencia.

Debemos entender entonces desde donde nos movemos, como el cuerpo reacciona a estos momentos mas exigidos. Muchas son las teorías, aunque expondre aquí las que creo debemos considerar antes de sentarnos a planificar.

Evaluaciones funcionales

Entendiendo desde donde, ahora debo observar como nos movemos. Independiente a la disciplina que debamos entrenar, primero debo ver quien es estructuralmente mi alumno.

Deberemos entonces pensar cuales evaluaciones utilizar, si bien el cuerpo es el mismo, y como veremos en el modulo anterior la manera de reaccionar es la misma, he pensado una manera de organizarme a la que llamo **Estrategias de Integracion**, donde integro las observaciones que considero mas apropiadas para la disciplina en custrion, hago una indexacion de las mismas para poder compararlas con la realidad de mi entorno, y elaboro una "**Ficha de riesgo**" que me permite establecer banderas de riesgo estructural con las cuales establecer una division del grupo, o acercarme individualmente al modelo de disciplina, puesto, especialidad, y detectar realmente cual es el principal foco a prevenir, sin afectar los patrones de movimiento que son propios de la actividad.

Las familias de la fuerza y el control de cargas



Curso de Fuerza Efectiva (VBT)

Programa académico (28 Horas cátedra)

Ya mas cerca de pensar en la planificacion a utilizar, debo centrarme en no sobrecargar los patrones de movimiento propios del deporte o la actividad a desarrollar. Es asi que debo considerar el **Balance** de la misma, para no sobrecargar la estructura que tanto estaos cuidando.

Las conclusiones del punto anterior (las evaluaciones funcionales) suelen sugerir una tarea "correctiva" que muchas veces nuestros alumnos no realizan con la debida continuidad. En la practica diaria he encontrado que mi propuesta del concepto de **Las Familias de la Fuerza** es una herramienta practica para diseñar dicha planificacion, sin olvidar el balance necesario. Como menciono, es un **concepto** que debera adaptarse a las realidades del entorno.

La planificacion sugerida esta basada en los metodos tradicionales, sobre la base de una estructura nacida en la practica individual y de grupos.

Una vez entendida la manera de conjugar la estructura debo tener una herramienta de seguimiento o **Control de Cargas**, para hacer los ajustes necesarios en cada sesion. Si bien hoy se usan muchas herramientas con este objetivo, la mayoría de las propuestas (recordando que no son actividades o deportes donde el objetivo es levantar mas peso) son muy subjetivas o de dificil implementacion, pues quien tiene que entender bien este punto es el deportista. Valiendonos de nuevas tecnologias e ingenio, tenemos varias formas simples de realizar dicho control.

Fuerza basada en velocidad

Es asi que llegamos a el principal foco de estas actividades, la velocidad de ejecucion, o como hoy se conoce este tipo de entrenamientos basados en la velocidad: VBT (por su nombre en ingles: Base Velocity Training).

He trabajado con encoders dinamicos, acelerometros e incluso aplicaciones que miden la velocidad desde hace mucho tiempo, y los mismos tienen muchas diferencias entre si. Esto no es un impedimento para trabajar con esta metodologia, ya que cada uno podra acceder a alguno de ellos y los puntos a considerar son los importantes. Que un encoder nos hable de 0,80 metros sobre segundo en una accion, y en la misma un acelerometro marque 0,60 metros sobre segundo de velocidad solo nos habla de un valor. Cuando me



Curso de Fuerza Efectiva (VBT)

Programa académico (28 Horas cátedra)

enfrente con esta situación, lejos de pretender hacer ciencia, necesitaba poner el foco en algunos aspectos relacionados con la respuesta del deportista ante la situación de hacer fuerza velozmente, es por esta razón que desarrolle unas fichas en excel que nos permiten poner el foco en esta propuesta de manera simple y práctica. Lo primero que siempre debemos considerar es la acción técnica, después -como siempre utilizarán el accesorio al que pudieron acceder- podrán volcar los datos en la planilla mencionada y establecer un real control de las variables que nos interesan para el entrenamiento: déficit o superávit de carga, y media de estructura de la serie. De esta manera podrán tener un control objetivo de la carga, y podrán determinar la **"Fuerza efectiva"**

Fuerza efectiva

La consecuencia de todo lo antes expuesto es la consideración de cuál carga es la carga efectiva para el objetivo que deseamos lograr. Será necesario entonces evaluar las velocidades de nuestro deportista en el manejo de cargas: en todos los casos es igual, con que ejercicios, con que carga iniciar en un deportista que recién comienza y en un avanzado, cuáles son las zonas de velocidad a considerar en cada período, son varios de los temas a considerar y que podremos debatir en esta propuesta.

Tendremos la visita del Prof. Zuair Edul, quien nos contará algunas soluciones que se le ocurrieron para reemplazar los acelerómetros por ingenio, y con quién hemos elaborado unas tablas y un dispositivo simple para el control de la velocidad y el control de cargas en cada entrenamiento.

Fuerza Efectiva (VBT) Experiencia

Todo lo que vimos en el curso tendrá que ver con mi práctica con atletas de muchas disciplinas. Mucha de esta experiencia la hice junto a otros profesores que asistieron a compartir mi espacio, y que después han llevado a su práctica activa muchas de estas propuestas.

En esta oportunidad agregare un módulo para que el Lic. Ivan Tellnow cuente su experiencia con esta metodología, y como él la ha implementado en otros contextos y deportes.



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.



Curso de Fuerza Efectiva (VBT)

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: JOG Sport
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado 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





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"

Inicio Sesión

Haz una pregunta...

¿Qué

Pregunta
27 may 2021 · 11:29

La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?

ver más +

Respuesta
27 may 2021 · 11:29

Ernesto Cifuentes Merenea

Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1)

Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...

(ver más)

Responder...

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