



# Taller práctico en Programación del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad (VBT)

---



<https://g-se.com/practico-programacion-entrenamiento-fuerza-basado-control-velocid...>





# Taller práctico en Programación del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad (VBT)

## Sobre el Curso

Mauricio Moyano  
Posgrados

### Mauricio Moyano Posgrados

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 una metodología 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.

Sin embargo, a veces se menosprecia o no se aplica correctamente esta metodología cuando no podemos medir la velocidad constantemente en los entrenamientos, ignorando el valor y potencialidad que realmente tiene. Conocer las alternativas que existen para programar y ajustar la carga de entrenamiento a partir de la velocidad es sumamente importante, aunque no podamos medirla con frecuencia. Esto puede resultar especialmente útil cuando las limitaciones dadas por el contexto de entrenamiento dificulta medir la velocidad, por ejemplo, por disponer de escasos recursos tecnológicos o tener que entrenar a un grupo de deportistas numeroso.

En definitiva, solamente cuando se conocen en profundidad las virtudes, limitaciones y alternativas de esta nueva metodología de entrenamiento podremos aprovecharnos de sus verdaderas aplicaciones prácticas y ventajas para la dosificación y control de la carga de entrenamiento. En este taller daremos unas líneas maestras para allanar el camino y acercar la teoría a la práctica real de entrenamiento.



# Taller práctico en Programación del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad (VBT)

Docentes



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



# Taller práctico en Programación del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad (VBT)

Programa académico (40 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Taller práctico en Programación del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad (VBT)

Asignatura 1: ¿Cómo aplicar el VBT en la práctica real?

- ¿Qué es (debe entenderse) por el VBRT?
- ¿Qué ventajas pueden tener el VBRT sobre otras metodologías de entrenamiento? ¿Qué no puede solucionar (para qué no sirve) el control de la velocidad?
- ¿Cómo se justifica la fiabilidad del VBRT?
- ¿Qué requisitos se deben cumplir en la práctica para utilizar el VBRT?
- ¿Para qué ejercicios y para cuáles no es viable utilizar el control de la velocidad?
- ¿Cómo se programa la carga de la sesión de entrenamiento mediante el control de la velocidad?
- ¿Qué alternativas existen para programar el entrenamiento cuando no se puede medir la velocidad?
- ¿Qué hacer para poner en práctica el VBRT cuando los recursos tecnológicos son escasos y el grupo de participantes numeroso?

Asignatura 2: Programación de ciclos de entrenamiento de la fuerza basados en el control de la velocidad.

- Procesos para la programación y diseño de ciclos de entrenamiento.
- Determinación de la duración del ciclo y frecuencia de entrenamiento.
- Determinación el modelo de programación a utilizar en el ciclo. Modelos básicos de programación.
- Selección de ejercicios principales e intensidad mínima y máxima del ciclo.
- Distribución de las intensidades intermedias a lo largo del ciclo de entrenamiento.
- Distribución del volumen de entrenamiento en la serie a lo largo del ciclo de entrenamiento.
- Selección del número de series por ejercicio a lo largo del ciclo de entrenamiento.
- Selección de la densidad y organización de los ejercicios a lo largo del ciclo de entrenamiento.
- Opciones/formas de programar el entrenamiento durante un ciclo a través de la velocidad.



# Taller práctico en Programación del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad (VBT)

Programa académico (40 Horas cátedra)

Asignatura 3: Evaluación del efecto del entrenamiento de la fuerza mediante el control de la velocidad de ejecución.

- Métodos de valoración de las prestaciones de fuerza.
- Evaluación del efecto del entrenamiento de la fuerza mediante el control de la velocidad:
  - o ¿Qué valorar/medir?
  - o ¿Cómo valorar/medir?
  - o Tests incremental de cargas progresivas. Protocolos.
  - o Tests de resistencia a la pérdida de fuerza/velocidad.



# 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.



# Taller práctico en Programación del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad (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.

### CERTIFICADO DE APROBACIÓN

- Otorga: Mauricio Moyano Posgrados
- Tipo de certificado: Digital
- El alumno ha superado con éxito el examen final del curso



# Taller práctico en Programación del Entrenamiento de la Fuerza basado en el Control de la Velocidad (VBT)

## Avales Científicos



Comité Académico G-SE

Mauricio Moyano  
Posgrados

Mauricio Moyano Posgrados



American College of Sports Medicine



United Kingdom Strength and Conditioning Association Conference



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"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar 'Haz una pregunta...' and a search result for a question: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with a 'ver más +' link. Below it is an answer by 'Ernesto Cifuentes Merenea' dated '27 may 2021 · 11:29'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity, mentioning that elite players are exposed to stadium artificial light. There are up/down vote icons and a '(ver más)' link at the bottom of the answer. A 'Responder...' input field is visible at the very bottom.

**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](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)