



MSc. Mauricio Moyano

Referente en Gestión, Entrenamiento, Fuerza, Prevención y Readaptación Físico Deportiva.

- | Profesor en Educación Física
- | Licenciado en Educación Física
- | Máster en Actividad Física: Entrenamiento y Gestión Deportiva
- | Máster en Entrenamiento Personalizado y Prevención y Readaptación Físico Deportiva



Programas Formativos

Master Class 1: Entrenamiento de la fuerza. Conceptualización e implicancias para su entrenamiento

Programa:

- ¿Qué es la Fuerza? Definición y conceptualización.
- ¿Qué es la fuerza máxima?
- La fuerza máxima y su aplicación.
- Curva de fuerza tiempo.
- Curva de fuerza velocidad.
- ¿Qué es la fuerza explosiva?
- La fuerza explosiva (Rate Force Development -RFD-) y su aplicación.
- Efectos sobre las curvas de fuerza-tiempo y fuerza-velocidad según distintos tipos de intervenciones.
- Déficit de fuerza.
- ¿Qué es la potencia? Potencia como resultado del entrenamiento de fuerza.
- Resistencia a la pérdida de fuerza. Conceptualización y aplicación.
- Objetivos del entrenamiento de fuerza en el deporte: básquetbol.

¿Qué es lo que se va a conseguir?

El cursante obtendrá la base fundamental de conocimientos sobre los aspectos principales relacionados a la fuerza, la fuerza máxima, la fuerza explosiva, la potencia, el déficit de fuerza y la resistencia a la pérdida de fuerza, de manera de tener una mejor comprensión y claridad de los objetivos del entrenamiento de fuerza en básquetbol.

Master Class 2: Definición y control de los componentes de la dosis del esfuerzo en entrenamiento de fuerza.

Programa:

- Cuáles son los elementos de la dosis del esfuerzo/componentes de la carga en entrenamiento de Fuerza?
- Elementos de la dosis del esfuerzo relacionados con la programación y con la prescripción del entrenamiento.





- Frecuencia de entrenamiento de fuerza.
- Intensidad de entrenamiento de fuerza: prescripción por velocidad de ejecución y carácter del esfuerzo (CE).
- Volumen de entrenamiento de fuerza.
- Densidad del entrenamiento de fuerza.
- Ejercicios de entrenamiento de fuerza: clasificación y uso en distintos contextos.
- Metodología de entrenamiento de fuerza: según criterio de orden de ejercicios.
- Metodología de entrenamiento de fuerza en campo y en sala de musculación.

¿Qué es lo que se va a conseguir?

El cursante obtendrá el conocimiento de las principales herramientas con las que cuenta para el desarrollo de un programa de entrenamiento de fuerza en el básquetbol, como lo son los componentes de la carga o elementos de la dosis del esfuerzo; las formas actuales de cuantificar cada uno de estos elementos en las situaciones de entrenamiento; y tendrá una mayor claridad sobre los tipos de ejercicios a seleccionar y los métodos de entrenamiento a utilizar en el entrenamiento de fuerza en el básquetbol.

Master Class 3: Programación del entrenamiento de fuerza. Orientaciones del entrenamiento de fuerza basadas en respuestas fisiológicas.

Programa:

- Concepto de entrenamiento integral.
- Objetivos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al básquetbol.
- ¿Cuáles son los distintos tipos de estrés que se pueden generar por entrenamiento de fuerza?
- ¿Cuáles son las orientaciones del entrenamiento de fuerza?
- Características del Entrenamiento con orientación neural.
- Efectos y respuestas agudas y crónicas al entrenamiento con orientación neural.
- Características del Entrenamiento con orientación estructural.
- Efectos y respuestas agudas y crónicas al entrenamiento con orientación estructural.
- Características del Entrenamiento con orientación metabólica.
- Efectos y respuestas agudas y crónicas al entrenamiento con orientación metabólica.
- ¿Qué diferencias existen entre los componentes de la dosis del esfuerzo / carga externa entre las orientaciones de entrenamiento de fuerza?

¿Qué es lo que se va a conseguir?

El cursante va a conseguir un conocimiento específico sobre las principales adaptaciones generadas por las distintas orientaciones que al día de hoy existen en el entrenamiento de la fuerza, de manera de tener mayor claridad y seguridad a la hora de determinar objetivos de entrenamiento y luego implementar los programas de fuerza en jugadores de básquetbol.

Master Class 4: Evaluación de fuerza explosiva. Pruebas de valoración cuantitativa.

Programa:

- Evaluación de la fuerza dinámica máxima (FDM). ¿Es útil en el ámbito deportivo?
- Estimación de la fuerza dinámica máxima concéntrica en función de la velocidad. Análisis de utilidad.





- Valoración de la velocidad de aplicación de fuerza en test de carga progresiva: Determinación de la curva de carga – velocidad.
- Análisis del déficit de fuerza.
- Evaluación de la habilidad de salto: estimación de la fuerza explosiva.
- Evaluaciones de saltos verticales y horizontales bipodales.
- Utilidad de las medidas y relaciones.
- Evaluaciones de saltos verticales y horizontales monopodales.
- Utilidad de las medidas. Índice de simetría.

¿Qué es lo que se va a conseguir?

El cursante obtendrá en primer lugar una consideración global e integral del proceso de evaluación de la fuerza en básquetbol, de manera de poder ser capaz de darle valor a la información obtenida por la valoración de la fuerza en los deportistas. Así es que obtendrá las herramientas relacionadas con las pruebas que en la actualidad se llevan a cabo en el básquetbol para evaluar la fuerza explosiva, y el conocimiento de cómo se aplican y los datos que resultan relevantes para el control y seguimiento del rendimiento de los deportistas.

Master Class 5: Evaluación de fuerza explosiva. Pruebas de valoración cualitativa.

Programa:

- Valoración de la calidad de movimiento global en acciones de empuje bipodal y monopodal: Uso de test de la National Association Sport Medicine (NASM).
- Squat Overhead – One Leg Squat.
- Valoración de la calidad de fuerza explosiva (miembros inferiores/ bipodal): Landing Error Scoring System (LESS).
- Valoración de la calidad de fuerza explosiva (miembros inferiores/ bipodal): Drop Jump Screening Test (DJST).
- Valoración de la calidad de fuerza explosiva (miembros inferiores/ bipodal): Tuck Jump (TJ).

¿Qué es lo que se va a conseguir?

El cursante obtendrá en primer lugar una consideración global e integral del proceso de evaluación de la fuerza en básquetbol desde el punto de vista de la calidad del movimiento, de manera de poder ser capaz de darle valor a la información obtenida por la valoración de la fuerza en los deportistas. Así es que obtendrá las herramientas relacionadas con las pruebas que en la actualidad se llevan a cabo en el básquetbol para evaluar la calidad del movimiento a baja y alta velocidad, el conocimiento de cómo se aplican y los datos que resultan relevantes para el control y seguimiento del rendimiento de los deportistas.

Master Class 6: Entrenamiento de fuerza explosiva. Progresión de entrenamiento de la saltabilidad (Ciclo de Estiramiento Acortamiento).

Programa:

- Relación entre la fuerza explosiva y el ciclo de estiramiento acortamiento (CEA).
- Ciclo de estiramiento (CEA): ¿Cuál es la mecánica y la fisiología de los gestos con CEA?
- ¿Cómo son las demandas específicas en el básquetbol y su relación con el desarrollo del ciclo de estiramiento acortamiento?





- ¿Qué elementos se deben considerar en cuanto a la calidad del movimiento previo a un programa de CEA en el básquetbol?
- Variables de programación y de prescripción para un programa de entrenamiento de CEA a través de saltos.
- Propuesta de progresión para el desarrollo de saltos en jugadores de básquetbol.
- Consideraciones de seguridad, eficacia y funcionalidad en la determinación de los ejercicios de CEA en básquetbol.

¿Qué es lo que se va a conseguir?

El cursante va a obtener el conocimiento de una propuesta de aplicación y progresión de entrenamiento de fuerza explosiva a través del ciclo de estiramiento-acortamiento (CEA) y los multisaltos para poder aplicar en jugadores de básquetbol; pero teniendo en cuenta distintas consideraciones en esta herramienta como son las demandas deportivas específicas, el grado de aprendizaje motor y la calidad del movimiento de los jugadores, la complejidad de los ejercicios, las posibilidades de implementación, y otros a considerar.

Master Class 7: Entrenamiento de la fuerza explosiva. Entrenamiento basado en el control de la velocidad.

Programa:

- Fuerza explosiva: elementos de la dosis de prescripción y control del entrenamiento.
- Entrenamiento de fuerza basado en la velocidad de ejecución.
- Relación carga velocidad en diversos ejercicios.
- Determinación y control de intensidad en función de la velocidad en ejercicios generales. Uso de dispositivos.
- Estimación y control de la intensidad en función del carácter del esfuerzo (CE) asociado a la velocidad.
- Determinación del volumen en función de la pérdida porcentual de velocidad en la serie.
- Estimación del volumen en función de otras variables asociadas.
- Determinación de la densidad y pausas en función de objetivo de trabajo.
- Determinación de frecuencia de entrenamiento en función de objetivo de trabajo.
- Propuesta de aplicación de entrenamiento basado en control de la velocidad directo en indirecto en básquetbol.
- Adecuación a distintos entornos de entrenamiento.

¿Qué es lo que se va a conseguir?

El cursante va a conseguir una actualización en el conocimiento del entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad, de manera de poder aplicarlo en el contexto de un deporte de equipo como el básquetbol; obteniendo mayor precisión en la programación y prescripción del entrenamiento en el ámbito de la sala de musculación u otro espacio disponible.

Master Class 8: Programación de entrenamiento de fuerza. Procesos operativos para su implementación.

Programa:

- Proceso de toma de decisiones. De la planificación a la programación.
- Estructuras intermedias de programación de entrenamiento.
- Modelo de programación a utilizar.





- Selección de los ejercicios principales sobre los que aplicar la programación del entrenamiento de fuerza.
- Distribución de las intensidades máximas, mínimas e intermedias a lo largo del ciclo de entrenamiento.
- Distribución del volumen de entrenamiento a lo largo del ciclo de entrenamiento.
- Selección de la densidad y del método de entrenamiento a lo largo del ciclo de entrenamiento.
- Aplicación a distintos contextos en el básquetbol.
- Evaluaciones de control a realizar.

¿Qué es lo que se va a conseguir?

El cursante va a conseguir conocimientos y herramientas relacionados a los procesos de toma de decisiones para la programación del entrenamiento de fuerza en el básquetbol. Esto se realizará a través de una propuesta de proceso en el cual se brindarán una serie de pasos que se constituyen en una secuencia lógica de toma de decisiones para el desarrollo de la programación y posterior prescripción del entrenamiento de fuerza como complemento del desarrollo integral del deportista.

Materiales:

- Conferencia grabada en vivo de cada Master Class (disponible on line, no para descarga).
- PDF de publicaciones o trabajos de investigación relacionados a cada tema desarrollado (en español).
- PDF de publicaciones o trabajos de investigación relacionados a cada tema desarrollado (en inglés).

