

# Entrenamiento en Suspensión

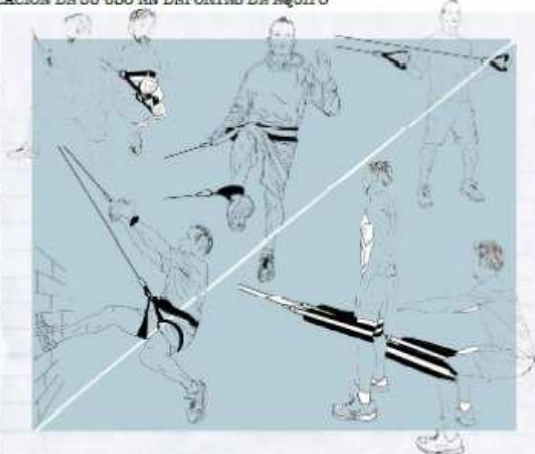
OPTIMIZACIÓN DE SU USO EN DEPORTES DE EQUIPO

## Introducción

Teniendo en cuenta el lugar trascendental que ocupa el desarrollo del trabajo de la fuerza y sus manifestaciones en el proceso actual de entrenamiento en deportes de equipo, es objeto, por lo menos de consideración, cualquier medio de entrenamiento que facilite estímulos que generen adaptaciones específicas en esta dirección. El entrenamiento en suspensión, ha irrumpido en los últimos años de manera categórica, sobre todo en el ámbito del fitness. El fast thinking generado por el impacto mediático de ciertas marcas comerciales, y su vinculación a otros ámbitos ajenos al alto rendimiento deportivo, a hecho que, tanto el diseño de los dispositivos, como su uso se van muy limitados, no pudiendo desarrollar su verdadero potencial, sobre todo en deportes de situación, donde tanto la riqueza gestual, como la correcta aplicación de la fuerza, son aspectos de vital importancia en la optimización del entrenamiento.

### OBJETIVO PRINCIPAL

Ofrecer al staff técnico y asistentes una visión actual de las posibilidades de trabajo que este medio innovador puede ofrecer, en el desarrollo del proceso de entrenamiento.



## Docente

**Fernando Hernández-Abad de la Cruz**  
Lic. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Doctor en Investigación Biomédica. ULL  
Dep. CC. Médicas Básicas  
Facultad de Medicina. ULL  
Unidad de Atención Integral al Deportista  
Hosp. San Juan de Dios  
Preparador Físico de la Federación Española de Baloncesto diversos Deportistas de Alto Rendimiento

## Ámbitos de intervención



### Alto Rendimiento Deportivo.

El entrenamiento en suspensión ha demostrado ser una herramienta útil en la búsqueda del alto rendimiento deportivo.



### Prevención y Readaptación

El diseño de estrategias de prevención de lesiones deportivas es una de las grandes ventajas de esta herramienta de trabajo.



### Clima socio-afectivo

De manera paralela, constituye un elemento dinamizador del clima socio-afectivo del equipo.

# Contenidos del curso



Interacción con material específico. Conceptos básicos en el ámbito preventivo a la hora de diseñar tareas.

**1.- Introducción:** Contextualización del objeto de estudio dentro del ámbito de intervención que nos interesa.

**2.- Materiales e Interacción:** Nuestra propuesta de dispositivo para entrenamiento, descripción de materiales, capacidad de interacción con otros medios de entrenamiento y su optimización.

**3.- ABC, conceptos básicos:** Conceptos básicos sobre los que se apoya el desarrollo de la metodología de trabajo.

**4.- Fortalezas del método:** Características diferenciadoras del dispositivo propuesto por nuestro grupo de trabajo; aspectos tales como gestión de la inestabilidad, trabajo en empuje, estrategias de control de la carga, introducción del polipasto en el diseño de tareas, puntos de anclaje e intensidad, posibilidad de acción contralateral...

**5.- Diseño de tareas:** Claves para desarrollar tareas con alto grado de especificidad. Ventajas de

**6.- Entrenamiento neuromuscular:** capacidad de optimizar el entrenamiento neuromuscular y montar la adquisición de situaciones con alto grado de perturbación por medio de la utilización de dispositivos de entrenamiento en suspensión.

**7.- CORN:** Diseño de tareas que den variabilidad en la producción de estímulos a la hora de activar la musculatura del CORN.

**8.- Familias de ejercicios:** Desarrollo de familias de ejercicios por áreas anatómicas, niveles de especificidad, progresiones de complejidad motriz y objetivos de la intervención. Ejercicios de extremidad superior. Ejercicios de extremidad inferior. Ejercicios de la cintura escapular. Ejercicios de la cintura pélvica.

**9.- Propuestas de futuro:** Entrenamiento en suspensión y propuestas de optimización del entrenamiento. Líneas de trabajo y propuestas de desarrollo. Optimización del entrenamiento durante los viajes, no adapto los entrenamientos a las opciones que me dan los equipos locales.

1. Introducción
2. Materiales e interacción
3. ABC, conceptos básicos
4. Fortalezas del método
5. Diseño de tareas
6. Entren. neuromuscular
7. CORE
8. Familias de ejercicios
9. Propuestas de futuro

El curso constará de: **Parte teórica**, en la que por medio de una comunicación oral con apoyo audiovisual, se proporcionará al asistente una serie de conceptos útiles en la hora de diseñar y organizar tareas por medio de dispositivos de entrenamiento en suspensión. **Parte práctica**, mediante la cual se facilitará al asistente una serie de recursos innovadores sobre la gestión de este tipo de dispositivos a la hora de satisfacer las necesidades de sus grupos de trabajo.

### NECESIDADES ESPACIO TEMPORALES

Duración del curso: 8 horas

Necesidades materiales:

Proyector (lugar con luz atenuable)  
Gimnasio habitual de entrenamiento  
Disponibilidad del material habitual de entreno  
Pizarra