

# Nuevas tecnologías aplicadas al control y programación del entrenamiento de fuerza

T - Force System

Francisco Bernárdez CETDI Sierra Nevada

## Importancia de la Fuerza en Esquí Alpino

- Mejora rendimiento deportivo.
- Prevención de lesiones.
- Desarrollo compensado del deportista.



## Entrenamiento Fuerza para la mejora del rendimiento

Premisas:

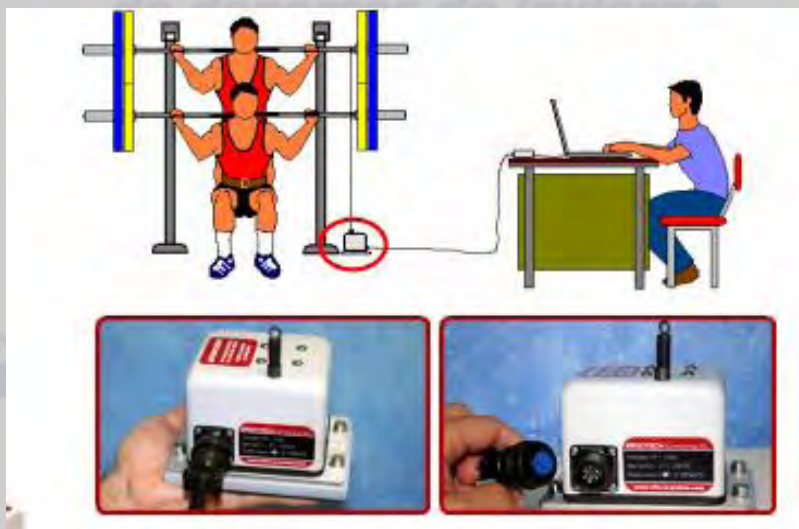
- El tiempo disponible para aplicar fuerza se va reduciendo a medida que se mejora el rendimiento (mayor nivel deportivo).
- Por lo tanto, la velocidad a la que hay que aplicar fuerza aumenta a medida que se mejora el rendimiento.



Importancia del control de la velocidad a la que se aplica la fuerza.

Francisco Bernárdez CETDI Sierra Nevada

## Dinamómetro Isoinercial:T-Force System



Francisco Bernárdez CETDI Sierra Nevada

## Dinamómetro Isoinercial: T-Force System

- Parámetros registrados:
  - Velocidad
  - Desplazamiento
  - Aceleración
  - Fuerza
  - Potencia
  - Producción de fuerza

Francisco Bernárdez CETDI Sierra Nevada

## Ventajas del control de velocidad

- Predecir RM sin necesidad de test máximos.
- Programar zonas de trabajo para cada deportista dependiendo de la velocidad.
- La carga real con la que trabaja el deportista puede ajustarse sobre la marcha en cada sesión de entrenamiento.
- Conocer la evolución del deportista a diario en cada sesión de entrenamiento.

Francisco Bernárdez CETDI Sierra Nevada

