



BOOTCAMP 2026

READAPTACIÓN FÍSICA DEPORTIVA

SISTEMA CHAVERO SPORTS



Inicia en **SEPTIEMBRE**

2 ENCUENTROS

Cupos **LIMITADOS**



El Bootcamp 2026 de Readaptación Física Deportiva – Sistema Chavero Sports está diseñado como un proceso formativo estructurado, donde cada encuentro responde a una misma lógica de aprendizaje: entender, vivenciar y aplicar.

La propuesta no busca transmitir información aislada, sino brindar criterio, orden y una forma real de trabajo, basada en la experiencia diaria y de años del equipo de Chavero Sports.

Fundamento de la propuesta

Esta propuesta surge por dos grandes razones.

Por un lado, el déficit educacional existente en la enseñanza práctica del ejercicio y de la readaptación física, tanto en la formación de grado como en muchas instancias de formación posterior.

Por otro lado, el compromiso de Chavero Sports con el crecimiento y la jerarquización de la profesión, entendiendo que formar profesionales con criterio, herramientas reales y capacidad de aplicación tiene un impacto directo en el valor que nuestra profesión ocupa dentro de la sociedad.

ESTRUCTURA DE CADA ENCUENTRO

Cada encuentro del Bootcamp se desarrolla en tres bloques claramente definidos:

1. Marco teórico que direcciona el encuentro

En esta primera parte se trabajan los conceptos esenciales del tema, aquellos que permiten comprender qué se va a hacer, por qué y para qué.

No se trata de una clase teórica extensa, sino de un marco claro que ordena criterios y da sentido al trabajo práctico posterior.

2. Práctica activa y vivencial

Luego, el alumno pasa a la práctica activa, trabajando sobre la técnica de los ejercicios, sus progresiones y regresiones.

El aprendizaje se da en movimiento, vivenciando los ejercicios en primera persona, entendiendo sensaciones, dificultades y ajustes, tal como ocurre en la práctica profesional real.

3. Cierre del Sistema Chavero Sports

Finalmente, cada encuentro concluye con un cierre aplicado, donde se muestra cómo ese contenido se integra y se trabaja realmente en Chavero Sports y en las distintas lesiones

En este bloque se comparten decisiones, criterios y organización del trabajo dentro del sistema y cada lesión, conectando lo aprendido con la realidad diaria del centro.

OBJETIVO DE ESTA ESTRUCTURA

Esta metodología permite que el alumno no solo aprenda ejercicios, sino que se lleve criterio profesional, visión de sistema y una forma concreta de aplicar lo aprendido en distintos contextos de trabajo.

PROGRAMA



READAPTACIÓN DE LA FUERZA Y POTENCIA

12 y 13 DE SEPTIEMBRE

SÁBADO 12

INTRODUCCIÓN A LA READAPTACIÓN

- Que es la readaptación y a quienes implica
- Principios de la readaptación
- Capacidades biomotoras condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad)

FUNDAMENTOS DE LA FUERZA

- Conceptos y clasificaciones de fuerza
- Respuestas endocrinas y neuromusculares al aplicar fuerza

SELECCIÓN Y GUIA DE EJERCICIOS Y PATRONES DE FUERZA

- Zona media, función y clasificaciones
- Patrones y ejercicios de tren inferior
- Patrones y ejercicios de tren superior

PRACTICA

PERIODIZACIÓN DE LA FUERZA

- Conceptos de planificación, periodización
- Manipulación de las variables de entrenamiento
- Fases de la fuerza

READAPTACIÓN DE LA FUERZA Y POTENCIA

12 y 13 DE SEPTIEMBRE

READAPTACIÓN DE LA POTENCIA

- Fundamentos de la potencia
- Pliometría, balones medicinales y levantamientos olímpicos
- Progresión de la pliometría
- Práctica de la pliometria

DOMINGO 13

EVALUACIÓN DE LA FUERZA Y POTENCIA

- Evaluación de la fuerza
- Evaluación de la potencia

READAPTACION DEL DOLOR DE ESPALDA

- Mitos del dolor de espalda
- Ejercicios de introducción al dolor de espalda

READAPTACION DE HOMBRO

- Hombro doloroso
- Ejercicios para el dolor de hombro
- Fases de la readaptacion de hombro

READAPTACIÓN DE LA VELOCIDAD, AGILIDAD Y RESISTENCIA

10 y 11 de octubre

SABADO 10

VELOCIDAD Y AGILIDAD

- Fundamentos y conceptos. VELOCIDAD MULTIDIRECCIONAL
- Factores condicionantes
- Neurofisiología de la velocidad y agilidad
- Aceleraciones y desaceleraciones
- Técnica
- Drilles

PARTE PRÁCTICA DE VELOCIDAD Y AGILIDAD

- Ejercicios de velocidad - Sistema de progresión
- Ejercicios de agilidad - Sistema de progresión

RESISTENCIA

- Fundamentos y conceptos
- Adaptaciones neuromusculares al entrenamiento anaeróbico
- Adaptaciones neuromusculares al entrenamiento aeróbico
- Principios de prescripción de ejercicios de resistencia
- Periodización

PARTE PRÁCTICA DE RESISTENCIA

- Intermitentes
- Hiit
- Airbike

DOMINGO 11

REDAPTACIÓN DE CX DE RODILLA

- CX DE MENISCOS
- CX DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

REDAPTACIÓN DE LESIONES MUSCULARES

REDAPTACIÓN DE LA PUBALGIA

REDAPTACIÓN DE TENDINOPATIAS