



# BOOT CAMP 2026

---

*READAPTACIÓN FÍSICA DEPORTIVA*

SISTEMA CHAVERO SPORTS



Inicia en **ABRIL**

3 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.

En este bloque se comparten decisiones, criterios y organización del trabajo dentro del sistema, 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

11 Y 12 DE ABRIL

**SÁBADO 11**

## INTRODUCCIÓN A LA READAPTACIÓN

- Que es la readaptación y a quienes implica
- Principios de la readaptación

## 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

## MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD

- Conceptos, similitudes y diferencias
- Bases fisiológicas, efectos agudos y crónicos
- Trabajo de movilidad

## PARTE PRÁCTICA DE FUERZA

- Técnica de los ejercicios de fuerza, progresiones y regresiones



# READAPTACIÓN DE LA FUERZA Y POTENCIA

11 Y 12 DE ABRIL

## PERIODIZACIÓN DE LA FUERZA

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

## **DOMINGO 12**

### FUNDAMENTOS DE LA POTENCIA

- Conceptos
- Fisiología
- Métodos de entrenamiento (pliometría, levantamientos olímpicos, balones medicinales)
- Sistema de progresión de la pliometría

### PARTE PRÁCTICA DE POTENCIA

- Pliometría
- Balones medicinales

### EVALUACIÓN DE LA FUERZA Y POTENCIA

- Evaluación de la fuerza
- Evaluación de la potencia



# READAPTACIÓN DE LA VELOCIDAD, AGILIDAD Y RESISTENCIA

9 y 10 DE MAYO

## SÁBADO 9

### VELOCIDAD Y AGILIDAD

- Fundamentos y conceptos
- 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

## DOMINGO 10

### 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

# READAPTACIÓN DE LAS DISTINTAS LESIONES DEPORTIVAS

6 Y 7 DE JUNIO

## LESIONES

- Fundamentos y conceptos
- Curación tisular
- Lesiones mas frecuentes en el deporte y en la práctica profesional y sus mecanismos lesionales
- La importancia de la terapia manual en las lesiones
- Prevención de lesiones

## READAPTACIÓN ESPECIFICA DE LESIONES

En esta sección abordaremos la readaptación de cada lesión con la progresión y criterios correspondientes hasta lograr el alta conjugando lo aprendido en los encuentros anteriores

- Ligamento cruzado anterior
- Lesiones meniscales
- Lesiones musculares
- Lesiones de hombro
- Lesiones de espalda y columna
- Dolor inguinal - Pubalgia
- Lesiones de tobillo y pie