

Entrenamiento de la Musculatura Respiratoria en Deportistas de “Endurance”

Duración sugerida: 12 horas (teórico–práctico).

Modalidad: Presencial o híbrida.

Dirigido a: Preparadores físicos, kinesiólogos, fisioterapeutas, entrenadores, médicos del deporte y otros profesionales vinculados a deportes de resistencia.

Liderado por: cuerpo docente de Primer Umbral.

Valor: \$375.000 CLP.

Cupo mínimo-máximo: 10-12 alumn@s.

Modalidad: Online sincrónico y presencial (taller).

Objetivo del curso:

- Capacitar a profesionales de las ciencias del deporte y la salud en la correcta aplicación del entrenamiento de la musculatura inspiratoria y espiratoria en deportistas de endurance, comprendiendo sus bases fisiológicas, métodos de evaluación y protocolos de intervención basados en evidencia científica, con el fin de optimizar el rendimiento, la eficiencia ventilatoria y la tolerancia al esfuerzo.

CONTENIDOS

1. Fundamentos y Rol del Entrenamiento Respiratorio en Endurance (2 h)

- a. Fisiología de la musculatura respiratoria: diafragma, intercostales y accesorios.
- b. Limitaciones ventilatorias en deportes de resistencia.
- c. Concepto de fatiga de la musculatura respiratoria.
- d. Impacto del entrenamiento respiratorio en el rendimiento y la percepción de esfuerzo.
- e. Evidencia científica actual en deportes de endurance.

2. Evaluación de la Función Respiratoria y Rendimiento Ventilatorio (3 h)

- a. Medición de la presión inspiratoria y espiratoria máxima (MIP/MEP).
- b. Pruebas de resistencia inspiratoria y endurance muscular respiratorio.
- c. Herramientas y dispositivos: manovacuómetro, PowerBreathe®, SpiroTiger®, otros.
- d. Variables de interés: fuerza, resistencia, fatiga y eficiencia ventilatoria.
- e. Interpretación de resultados y su relación con VO_2 máx, umbrales ventilatorios y percepción de disnea.

3. Protocolos y Dispositivos para el Entrenamiento Respiratorio (2 h)

- a. Entrenamiento de alta vs. baja intensidad.
- b. Protocolos de resistencia inspiratoria intermitente.
- c. Entrenamiento de resistencia espiratoria en disciplinas acuáticas.
- d. Consideraciones de progresión, dosis y seguridad.
- e. Integración con programas de entrenamiento de campo y gimnasio.

4. Aplicación Práctica en el Rendimiento Deportivo (3 h)

- a. Efectos sobre la economía de carrera, ciclismo y natación.
- b. Interacción entre musculatura respiratoria y sistema cardiovascular.
- c. Entrenamiento combinado: HIIT + entrenamiento respiratorio.
- d. Casos prácticos en maratón, triatlón, ciclismo y natación de aguas abiertas.
- e. Estrategias para reducir la disnea y acelerar la recuperación post-esfuerzo.

5. Taller Práctico (2 h)

- a. Evaluación de MIP y MEP en participantes.
- b. Uso de dispositivos de entrenamiento respiratorio.
- c. Diseño individualizado de un plan de entrenamiento respiratorio.
- d. Discusión grupal de resultados y experiencias prácticas.

Evaluación final:

- Mini-test teórico (20 preguntas).
- Elaboración de un plan breve de entrenamiento respiratorio para un deportista de endurance (actividad práctica).

Material que recibe el participante

- Manual con fundamentos, protocolos y fichas de entrenamiento respiratorio.
- Tablas de referencia para MIP/MEP y endurance respiratorio.
- Bibliografía recomendada.