



**BARÇA
INNOVATION HUB**
Universitas

+ + + + + + + + +
+ + + + + + + + +
+ + + + + + + + +
+ + + + + + + + +
**ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA:
DE LA REHABILITACIÓN
AL RENDIMIENTO**

CERTIFICADO / 100% online / 4 meses

APRENDE DE LOS MEJORES | VIVE UNA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE ÚNICA |
SÉ PARTE DE UNA RED GLOBAL



El presente certificado está dirigido a aquellos profesionales de las ciencias del deporte y la salud que quieran profundizar en el conocimiento del entrenamiento de la fuerza. Este conocimiento está basado en una doble fuente de recursos: la literatura científica y la experiencia profesional de los docentes.

En el curso "Bases neuromusculares en el entrenamiento de la fuerza" iniciamos con un tratamiento de la información referida a la fisiología neuromuscular y su relación con el desarrollo de la fuerza y la potencia muscular en el deporte. Este conocimiento de base, relacionado continuamente con el entrenamiento de la fuerza, va a permitir hacer un análisis previo de calidad sobre las necesidades de una programación y la elección y diseño de tareas. A lo largo del certificado, nos adentramos en la aplicación profesional del entrenamiento de la fuerza en los dos grandes ámbitos de trabajo que se exponen: el preparador de fuerza (strength and conditioning coach) y el readaptador post lesión (return-to-play coach). En ambos casos, los dos cursos centrales del certificado desarrollan un índice de contenidos que dotan del conocimiento fundamental y actual sobre estos dos perfiles profesionales, teniendo la fuerza como contenido central a tratar. De manera sintetizada, se exponen los puntos fundamentales de desarrollo de ambos perfiles, y se incide en la metodología de trabajo en cada uno de ellos.

Finalmente, en el curso "Tecnología y entrenamiento de la fuerza y la potencia muscular" de esta formación, se plantean las últimas tendencias en el entrenamiento de la fuerza, algunas de ellas aún emergentes, y se hace un análisis del futuro inmediato en el desarrollo de esta cualidad tan importante del rendimiento deportivo y de la rehabilitación de lesiones.

Daniel Romero Rodriguez

DOCENTE EXPERTO



Fisioterapeuta. Preparador físico y readaptador a la competición de deportistas de alto rendimiento. Asesor de diferentes futbolistas profesionales en relación al rendimiento, prevención y readaptación post lesión.

Francesc Cos

DOCENTE EXPERTO



Ex preparador físico de la fuerza del primer equipo de fútbol del FC Barcelona(2004-2016). Ex director del área de Rendimiento Deportivo del Barça Innovation Hub (2016-2018). Actualmente Preparador Físico del Manchester City

PROFESORES

Lic. Andrés Darbyshire
Preparador Físico de Baloncesto Profesional.



- MODALIDAD VIRTUAL
- DURACIÓN 4 MESES
- TIPO DE FORMACIÓN EXECUTIVE EDUCATION
- IMPARTIDO EN ESPAÑOL, INGLÉS, PORTUGUÉS

OBJETIVOS

Profundizar en el conocimiento de dos perfiles profesionales dentro de las ciencias del deporte: el conocido en lengua inglesa como Strength and Conditioning Coach, el llamado Preparador de Fuerza, y el Return-to-Play Coach, conocido como Readaptador en lengua castellana. En ambos ámbitos profesionales, el entrenamiento de la fuerza marca el contenido común en este certificado.

DIRIGIDO A

- Preparadores físicos, Entrenadores de fuerza, Readaptadores.
- Fisioterapeutas y kinesiólogos.
- Médicos deportivos.
- Estudiantes de carreras relacionadas a las ciencias del ejercicio, y a la salud a través del movimiento.

APRENDE A

- Mejorar el análisis crítico al realizar un programa de entrenamiento en los diferentes roles profesionales relacionados con las ciencias del deporte y la salud.
- Mejorar el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones a partir de un conocimiento profundo sobre la metodología a aplicar en los programas de entrenamiento de la fuerza y la potencia muscular.
- Aplicar la metodología adecuada en el diseño del proceso de readaptación post lesión en aquellas afecciones donde el desarrollo de la fuerza tenga un marcado protagonismo.
- Conocer, de manera transversal, las metodologías emergentes en el entrenamiento de la fuerza para poder profundizar desde una base contrastada desde la ciencia.

CURSOS

El Certificado está compuesto por cuatro cursos de un mes de duración cada uno. La modalidad de cursado de este Certificado es secuencial (se habilita y se cursa de a un curso por mes).

CURSO 1: Bases neuromusculares en el entrenamiento de la fuerza

MÓDULO 1: Características del sistema músculo esquelético.

MÓDULO 2: Las acciones musculares y su relación con el deporte.

MÓDULO 3: Cambios sistémicos en el desentrenamiento y la inmovilización.

MÓDULO 4: La valoración de las propiedades musculares con relación al deporte.

CURSO 2: Metodología del entrenamiento de la fuerza: aplicación en la mejora del rendimiento deportivo y en la readaptación post lesión a la competición

MÓDULO 1: Contextualización: ¿cómo adaptamos el entrenamiento de fuerza a los deportes de equipo?

MÓDULO 2: Metodología del trabajo de fuerza en el deporte de situación.

MÓDULO 3: Integración del trabajo de fuerza en la planificación y programación de los deportes de situación.

MÓDULO 4: La fuerza en el diseño de tareas específicas del deporte. Ejemplificación en fútbol.

CURSO 3: La fuerza y potencia muscular como cualidad clave en la readaptación de las lesiones deportivas

MÓDULO 1: Estudio de la lesión en el deporte: los mecanismos lesivos y los factores de riesgo de lesión asociados.

MÓDULO 2: Las lesiones deportivas y su relación con la cualidad de fuerza.

MÓDULO 3: Manifestaciones de la fuerza y la potencia muscular en el proceso de readaptación post lesión.

MÓDULO 4: Nuevos paradigmas en el entrenamiento de la fuerza: musculación mediante oclusión vascular.

CURSO 4: Tecnología y entrenamiento de la fuerza y la potencia muscular

MÓDULO 1: Tecnología, equipamiento y entrenamiento de la fuerza de carácter general.

MÓDULO 2: Tecnología, equipamiento y entrenamiento de la fuerza de carácter específico con relación al deporte.

MÓDULO 3: Tecnología en la valoración de la fuerza y la potencia muscular.

MÓDULO 4: Tecnología interactiva y entrenamiento de la fuerza.

EXPERIENCIA

Toda tu experiencia de aprendizaje tendrá lugar en una plataforma virtual donde encontrarás todos los recursos que necesitas para estudiar

LECTURAS

que abordan los principales temas.

VIDEOS

que profundizan algunos temas de las lecturas.

ACTIVIDADES

para aplicar los contenidos abordados en cada módulo.

RÚBRICAS

para evaluarte en el transcurso del módulo.

EXPERTO VIRTUAL

En todos los cursos contarás con el acompañamiento, soporte y seguimiento virtual de parte de un experto en la temática. Este experto virtual realizará intervenciones a lo largo de los diferentes módulos para garantizar tu aprendizaje, así como la interacción con el resto de tus compañeros.

Además, estará disponible a través del foro y por mensajería interna para que puedas acudir a él las veces que necesites.

FOROS

donde podrás interactuar con tus compañeros.

AUTOEVALUACIONES

que te ayudarán a medir el progreso de tu aprendizaje.



BENEFICIOS

- **Contenido world-class, diseñado por expertos y de aplicación inmediata en el ámbito profesional.**
- **Acceso al material de estudio las 24 horas, donde quieras y desde cualquier dispositivo.**
- **Feedback personalizado en todas las actividades y consignas, individuales y grupales.**
- **Espacios de debate e interacción con profesionales de la industria de todas partes del mundo.**
- **Certificado de participación por cada curso, emitido y avalado por Barça Innovation Hub - Universitat de Barcelona. En caso de aprobar cada uno de los cursos que conforman el programa, y de realizar y aprobar el examen final integrador, recibirás además un Certificado de Aprobación Verificado con validación de identidad por el programa integral, emitido y avalado por Barça Innovation Hub - Universitat de Barcelona.**



BARÇA INNOVATION HUB

**CREANDO UNA NUEVA GENERACIÓN DE
PROFESIONALES DEL DEPORTE**