



**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**