



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

CURSO

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

100% ONLINE • 1 MES

Aprende de los mejores
Vive una experiencia de aprendizaje única
Sé parte de una red global



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.

DIRIGIDO A

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

APRENDE A

- 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.

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 es Director de Rendimiento del New York City (MSL).



- MODALIDAD VIRTUAL
- DURACIÓN 1 MES
- TIPO DE FORMACIÓN EXECUTIVE EDUCATION
- IMPARTIDO EN ESPAÑOL, INGLÉS, PORTUGUÉS



PROGRAMA

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

Unidad 1: La cualidad de fuerza y su relación con los requerimientos coordinativos y cognitivos de los deportes de equipo.

Unidad 2: La progresión en la dificultad del trabajo de fuerza con relación a la especificidad del deporte.

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

Unidad 1: El entrenamiento de fuerza y la necesidad de trabajar con sobrecarga.

Unidad 2: Integración del trabajo de fuerza con el resto de capacidades.

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

Unidad 1: La fuerza en el entrenamiento integrado de una programación de tipo liga regular de larga duración. Ejemplificación basada en el fútbol.

Unidad 2: La fuerza en el entrenamiento integrado de una programación de tipo bloques de preparación – competición. Ejemplificación basada en el tenis.

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

Unidad 1: Los small-sided games (SSG): características para su diseño y relación con el desarrollo de las habilidades deportivas.

Unidad 2: Los SSG: relación con el trabajo de 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, emitido y avalado por Barça Innovation Hub - Universitat de Barcelona.**



BARÇA INNOVATION HUB

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