



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**