

# Programa. Evaluación de la fuerza e introducción a la cinemática



## PROGRAMA DEL CURSO

---

- ≡ Fundamentación
- ≡ Objetivos
- ≡ Competencias
- ≡ Criterios de participación y aprobación

## TEMARIO

---

- ≡ Módulo 1. Fundamentos de las pruebas cinéticas con plataformas de fuerza y su contexto en el ámbito
- ≡ Módulo 2. El CMJ (salto con contramovimiento) como prueba básica
- ≡ Módulo 3. Introducción a la cinemática
- ≡



## Módulo 4. Evaluación de miembros superiores

# Fundamentación

---

Cada vez más profesionales del rendimiento, de la fuerza y la preparación física y de la medicina deportiva utilizan la plataforma de fuerza en su práctica cotidiana. En la última década, esta tecnología se ha convertido en una de las herramientas más utilizadas para evaluar el rendimiento neuromuscular en el ámbito deportivo, como parte de la elaboración de perfiles de atletas sanos, y en su asistencia y gestión dentro del seguimiento regular durante la temporada de competición. La valoración con plataformas de fuerza también se utiliza en centros de rehabilitación para determinar el estado y las tendencias, o junto con otras herramientas de diagnóstico de fuerza y potencia, como la dinamometría isocinética o las valoraciones cinemáticas en 3D. Sin embargo, los profesionales que no tienen formación en biomecánica no suelen acceder a esta tecnología durante su formación. Además, hay pocas fuentes de información adecuadas para los profesionales que combinen los principios científicos y la evidencia científica con experiencias reales en la aplicación de esta tecnología en el ámbito deportivo para optimizar los procesos de entrenamiento o rehabilitación. Por esta razón se desarrolló este curso con profesionales y científicos que cuentan con años de experiencia en el uso de esta tecnología en el ámbito deportivo.

Como indica el título, el certificado se centra en el uso de la cinética procedente de las pruebas en plataformas de fuerza. Esta tecnología se ha convertido en un activo clave para dar respuesta a los interrogantes relacionados con el rendimiento y las lesiones a los que se enfrentan constantemente los profesionales en este campo. Sin embargo, también se hará referencia a la cinemática 3D y a las pruebas isocinéticas, ya que estas herramientas pueden proporcionar información adicional.

El objetivo de este certificado es proporcionarle los medios para comprender y utilizar los datos derivados de las valoraciones de la plataforma de fuerza a fin de orientar y mejorar sus procesos de toma de decisiones en materia de rendimiento deportivo, rehabilitación y vuelta a la práctica del deporte.

**CONTINUAR**

# Objetivos

---

El planteo de objetivos permite que tenga una idea acabada de lo que se pretende que alcance al finalizar el proceso de enseñanza y aprendizaje de este curso. Pero el propósito es más fuerte aún: indicamos lo que debe lograr para que estos conocimientos aporten a los objetivos de su formación.

Para alcanzar estos objetivos, debe completar el proceso propuesto en el recorrido de las diferentes etapas del curso que se le presenta.

Entonces, si trabaja de la manera indicada, estará en condiciones de alcanzar los siguientes objetivos:

## Objetivo general

---

Aprender a entender la evaluación de resultados de la plataforma de fuerza para poder usar la información en el manejo de los procesos de entrenamiento y rehabilitación.

CONTINUAR

# Competencias


---

Las competencias que esperamos usted desarrolle con el recorrido de este curso son:

## Competencias genéricas (No borrar, son las mismas para todos los cursos)

- 1** **Trabajo en equipo y colaborativo:** capacidad de integrarse con sus compañeros para lograr los objetivos compartidos y la sinergia de un grupo de alta performance.
- 2** **Capacidad de análisis/reflexión:** capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos.
- 3** **Creatividad/ soluciones innovadoras basadas en el conocimiento:** capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal.

## Competencia específica

- 1** Comprender la cinemática para la evaluación de la fuerza.
  - 2** Manejo de la evaluación de la fuerza como un activo clave en la rehabilitación.
- 

3

Capacidad de adaptar el marco de las lesiones y de rehabilitación a cada caso específico.

CONTINUAR

# Criterios de participación y aprobación

---

## Criterios de participación

Durante el mes de cursado, se espera que el alumno:

- Recorra los contenidos multimediales de cada uno de los módulos que integran el curso.
- Resuelva las autoevaluaciones asignadas en cada módulo.
- Realice las actividades propuestas, sean grupales o individuales.
- Realice el examen final.

## Criterios de aprobación

Para la aprobación del curso se requiere que el alumno realice las (4) actividades propuestas en el curso y apruebe el examen final.

El alumno deberá obtener un puntaje final del 70% o más. Esta nota resultará del promedio entre las actividades y el examen final.

[CONTINUAR](#)

# Módulo 1. Fundamentos de las pruebas cinéticas con plataformas de fuerza y su contexto en el ámbito

---

## Módulo 2. El CMJ (salto con contramovimiento) como prueba básica

---

Lesson 7 of 8

## Módulo 3. Introducción a la cinemática

---

## Módulo 4. Evaluación de miembros superiores

---