

Programa. Entrenamiento de la fuerza estructural

Justificación

Este certificado pretende aportar el conocimiento y la experiencia de un grupo de profesionales del deporte de alto rendimiento en un apartado muy particular de la recuperación de los deportistas.

La readaptación deportiva del deportista lesionado está conformada de múltiples áreas o ámbitos, y uno de los que tiene mayor peso es el trabajo y la recuperación de la fuerza después del episodio lesional.

La importancia del trabajo de fuerza durante el proceso de readaptación del deportista resulta capital para la consecución de muchos de los objetivos y necesidades del deportista para poder desarrollar de nuevo sus habilidades específicas.

El conocimiento que se transmite en este certificado está basado tanto en la experiencia profesional de los docentes como en la literatura científica, no sujeto a modas o tendencias.

Bajo el paraguas del FCB, el perfil del readaptador es el del profesional que tiene formación en ciencias de la salud, siendo un fisioterapeuta con la doble titulación de ciencias de la actividad física y salud. Este perfil del profesional confiere una visión del deportista que permite conocer siempre las connotaciones de las que requiere la lesión.

Gracias a los contenidos del curso, el profesional tendrá conocimiento sobre cómo afrontar el trabajo de fuerza desde que el deportista empieza el tratamiento en la camilla hasta que entrena de forma completa con el resto del equipo, proceso en el que el deportista trabaja con distintas metodologías y con distintos profesionales.

Perfil del estudiante al que va dirigido:

Fisioterapeuta.

Readaptador.

Doble titulado fisioterapia + CAFE (Ciencias de la Actividad Física y del Deporte).

Otros profesionales de la salud relacionados con el deporte.

Objetivos

- **Generales:** el principal objetivo que se obtiene con la realización de este certificado es conocer y entender la importancia del trabajo de fuerza, con las diferencias que conlleva los distintos momentos por los que discurre la lesión, entendiendo su curso evolutivo como un proceso continuo.
- **Específicos**
 - Conocer los distintos trabajos de fuerza que se pueden aplicar en una readaptación.
 - Conocer las manifestaciones de la fuerza que se aplican en el trabajo de gimnasio y de campo.
 - Entender la multidisciplinariedad del proceso.
 - Adaptar las necesidades del trabajo en función de la especialidad deportiva.
- **Habilidades**
 - Capacidad de selección de trabajo de fuerza adecuado.
 - Capacidad de planificación y programación de un proceso lesional.
 - Desarrollo de sistemas de evaluación y monitorización.
 - Capacidad de trabajo en equipo.

Estructura

Módulo 1. El trabajo analítico de fuerza. Metodología en lesiones de corta y de larga duración

Expertos: Jordi Mesalles y Daniel López.

Módulo 2. Criterios de progresión en contenidos y exigencia en el trabajo de fuerza

Experto: David Díaz.

Módulo 3. **Fuerza**

Experto: Xavier Haro.

Módulo 4. **La fuerza funcional en la readaptación**

Experto: Xavier Linde.

