

CURSOS

extensión  
universitaria



2015

universidad  
de león

**NUEVAS APORTACIONES EN EL  
ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA  
Y MUSCULACIÓN PARA LA  
PREVENCIÓN DE LESIONES,  
READAPTACIÓN Y MEJORA DE  
LA CONDICIÓN FÍSICA.**

Colabora / Patrocina:

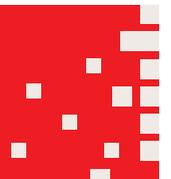
**27/03/2015 - 29/03/2015**

Información y matrícula

Universidad de León  
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.  
Av. Facultad de Veterinaria, 25. 24004 · LEÓN.  
Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963.  
e-mail: [ulesci@unileon.es](mailto:ulesci@unileon.es)  
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>

**unileon.es**

universidad  
de león  
ule



# NUEVAS APORTACIONES EN EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y MUSCULACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES, READAPTACIÓN Y MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

## DIRECTOR/ES:

Isidoro Martínez Martín.

*Profesor Titular. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.*

## LUGAR:

CEARD León

## FECHAS:

27/03/2015 - 29/03/2015

## DURACIÓN:

20 horas

## NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 30 y Máximo: 40

## TASAS:

- Ordinaria: 120 €
- Alumnos ULE: 100 €
- Alumnos de otras universidades: 100 €
- Desempleados: 80 €

## DESTINATARIOS:

Licenciados y/o Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Licenciados y/o Graduados en Fisioterapia.

Estudiantes de Fisioterapia.

## CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

2 créditos LEC - 1 crédito ECTS

## OBJETIVOS:

Conocer una nueva forma de estructurar las sesiones de musculación para distintas modalidades deportivas.

Presentar un nuevo dispositivo mecánico para el entrenamiento de la fuerza: "HaefniHealth".

Saber realizar un análisis estadístico para la creación de grupos de trabajo.

Conocer una nueva metodología en el trabajo de fuerza para la prevención de lesiones: "Protbal Injury Prevention".

Aprender y experimentar las diferencias entre los movimientos articulares seguros y eficaces Vs movimientos contraindicados.

## PROGRAMA:

### Viernes 27

1.- Ponencia-taller. Taxonomía y agrupación básica en los ejercicios de musculación para la creación de sesiones de entrenamiento.

2.- Ponencia. El dispositivo HaefniHealth.

### Sábado 28 (jornada mañana)

3.- Ponencia-taller. Estandarización de la evaluación de la fuerza con el dispositivo HaefniHealth.

4.- Ponencia-taller. Aplicación de los métodos de entrenamiento de la fuerza con el dispositivo HaefniHealth.

### Sábado 28 (jornada tarde)

5.- Ponencia. Las lesiones deportivas debidas a la mala praxis en los ejercicios de fuerza y musculación.

6.- Ponencia-taller. ProtBal Injury Prevention: prevenir programando ejercicios protectores, diseñando ejercicios seguros y eliminando ejercicios lesivos.

### Domingo 29

7.- Ponencia-taller. El preparador físico 3.0; herramientas estadísticas útiles para la planificación del entrenamiento de la fuerza.

8.- Ponencia-taller. El entrenamiento de la fuerza explosiva según la percepción en la velocidad de ejecución.

## PROFESORADO:

- Isidoro Martínez Martín. *Profesor Titular. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.*
- Jesús Rivilla García. *Profesor Titular de Universidad Interino.*
- Iker Javier Bautista González. *Investigador.*
- David Morcillo Ureña. *Experto en Evaluación Funcional y Entrenamiento con Sistemas Cinegéticos.*
- Luis Javier Chiroso Ríos. *Profesor Titular.*
- Ignacio Chiroso Ríos. *Profesor Titular.*

## ENTIDADES COLABORADORAS:

- Centro Especializado en Alto Rendimiento Deportivo de León (CEARD-León)