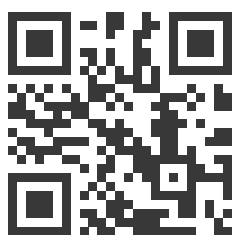




Universitat
de les Illes Balears

**#SOM
UIB**



2018-19

EXPERT UNIVERSITARI EN

Entrenament de Força i Qualitat de Vida

Títol propi de la UIB (15 ECTS)



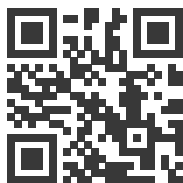
EXPERT

UNIVERSITARI



Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



EXPERT
UNIVERSITARI

2018-19
EXPERT UNIVERSITARI EN

Entrenament de Força i Qualitat de Vida

Títol propi de la UIB (15 ECTS)

Introducció

Prepara't per aportar força i benestar.

La força en la preparació física és la capacitat més influent des del punt de vista de la salut, encara que tampoc es discuteix la gran influència que té en el tractament de diverses patologies, així com en la prevenció de lesions.

Per això l'eficàcia de la seva aplicació no es redueix a l'entrenament d'alt rendiment, sinó que també es poden veure afavorides poblacions tan variades com els infants i adolescents, la gent gran o poblacions especials com a diabètics o individus amb patologies neurològiques. La complexitat que envolta els mecanismes i adaptacions de la força obliga a enfocar d'una millor manera la seva planificació i programació.

Així, amb aquest postgrau integrat per quatre blocs, els alumnes adquiriran una visió actual dels beneficis que poden aportar l'entrenament de la força i les facilitats que ens poden aportar les noves tecnologies en la seva avaluació.

Ets professional de la preparació física o de l'esport i t'agradaria que els teus clients millorin la seva qualitat de vida? Actualitza els teus coneixements, prepara't amb UIBTalent.

A qui va adreçat

A tots els professionals que treballin de forma activa en el marc de les Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i/o que tinguin interès a enriquir la seva formació envers l'entrenament de força com a millora de la qualitat de vida.

Titulació

«Expert Universitari en Entrenament de Força i Qualitat de Vida. Títol propi de la UIB (15 ECTS)». Per obtenir-lo és necessari tenir una titulació universitària oficial

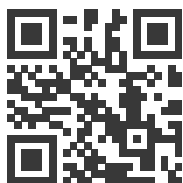
- «Diploma Universitari d'Entrenament de Força i Qualitat de Vida. Títol propi de la UIB (15 ECTS)». Per a les persones amb accés a la Universitat
- «Diploma d'Entrenament de Força i Qualitat de Vida. Títol propi de la UIB (15 ECTS)». Per a les persones sense accés a la Universitat.





Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



EXPERT
UNIVERSITARI

2018-19
EXPERT UNIVERSITARI EN

Entrenament de Força i Qualitat de Vida

Títol propi de la UIB (15 ECTS)

Programa

- **Mòdul I:** Teoria, planificació i nous sistemes d'entrenament de la força per a la millora de la qualitat de vida adaptada a diferents poblacions (20 hores)
 - Continguts teòrics sobre la capacitat física de la força.
 - Nous sistemes d'entrenament i planificació.
 - La força adaptada a diferents poblacions
- **Mòdul II:** CORE stability (20 hores)
 - Cinesiologia. Musculatura abdominal i lumbopèlvica.
 - Epidemiologia: treball de CORE com a eina per a la prevenció de lesions.
 - Proposta genèrica del treball de CORE.
 - Adaptació específica per als àmbits de la salut i del rendiment esportiu.
 - Tendències actuals en l'entrenament i el treball de CORE (M. Boyle, McGill, RSF Mètode Caufriez).
- **Mòdul III:** Entrenament de força amb electroestimulació (20 hores)
 - Bases i paràmetres de l'EMS.
 - Aplicacions bàsiques i específiques de l'EMS.
 - EMS i força a l'entrenament personalitzat.
 - Metodologia de treball de l'EMS per al desenvolupament de la força.
- **Mòdul IV:** Treball de força amb sistemes isoinercials (20 hores)
 - Estructura i funció muscular.
 - Respostes agudes i crònica a l'exercici excèntric.
 - Programació i control del treball excèntric.
 - Adaptacions i aplicacions de l'exercici excèntric.

Pàgina

1 2 3 4 5

Informació i matrícula

Fundació Universitat-Empresa de les Illes Balears

E-mail: uibtalent@fueib.org

Telèfon: 971 25 96 96

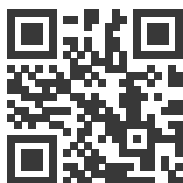
<http://www.fueib.org/curs/qualitatvida>





Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



2018-19
EXPERT UNIVERSITARI EN

Entrenament de Força i Qualitat de Vida

Títol propi de la UIB (15 ECTS)

Professorat

- **Pere Antoni Borràs Rotger.** Professor de l'àrea d'Educació Física i Esportiva del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques de la UIB
- **Antoni Caparrós Pons.** Professor de l'INEFC (seu de Barcelona). Universitat de Barcelona
- **Jordi Cortinas Postigo.** Responsable de formació de DJO Ibérica, Productos Ortopédicos, SL
- **Adrià Muntaner Mas.** Professor de l'àrea d'Educació Física i Esportiva del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques de la UIB
- **Pere Palou Sampol.** Professor de l'àrea d'Educació Física i Esportiva del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques de la UIB
- **Joan Josep Roig Colomar.** Director d'Inertial Systems, SL.

Avaluació

Per avaluar el curs s'haurà de superar el treball de fi d'estudis.



Pàgina

1 2 3 4 5

Informació i matrícula

Fundació Universitat-Empresa de les Illes Balears

E-mail: uibtalent@fueib.org

Telèfon: 971 25 96 96

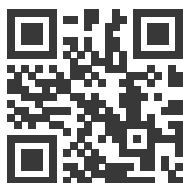
<http://www.fueib.org/curs/qualitatvida>





Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



EXPERT
UNIVERSITARI

2018-19

EXPERT UNIVERSITARI EN

Entrenament de Força i Qualitat de Vida

Títol propi de la UIB (15 ECTS)

Dades específiques

Direcció:

Pere Palou Sampol, professor de l'àrea d'Educació Física i Esportiva del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques de la UIB

Coordinació:

Oscar Delgado, responsable de formació de Fisioplanet

Nombre de places:

Mínim d'alumnes previst: 15
Màxim d'alumnes previst: 25

Modalitat:

Presencial

Durada:

15 ECTS (92,5 hores presencials)

Dates i horaris:

Les sessions presencials es realitzaran els següents caps de setmana:

Mòdul 1: del 26 al 28 d'octubre de 2018

Mòdul 2: del 14 al 16 de desembre de 2018

Mòdul 3: del 25 al 27 de gener de 2019

Mòdul 4: del 22 al 24 de març de 2019.

Els divendres de 15 a 20 hores, els dissabtes de 9 a 14 hores i de 15.30 a 20.30 hores i els diumenges de 9 a 14 hores.

Lloc de realització:

Campus de la UIB i Centre de Fisioteràpia Fisioplanet

Termini de matrícula: fins al dia 22 d'octubre**Preu i terminis:**

El cost del curs és de 875 euros.
Es podrà pagar com a màxim en dos terminis.

La direcció del curs es reserva el dret d'anul·lar-lo en cas que no s'arribi al nombre mínim d'alumnes perquè es pugui impartir.
Només es retornarà l'import de la matrícula en cas de no admissió de l'alumne o d'anul·lació del curs.



[DOIP]

Departament d'Orientació
i Inserció Professional

**Possibilitat de fer pràctiques remunerades
en empreses i despatxos professionals.**

+ INFO doip.fueib.org | doip@fueib.org | (+34) 971259697

Pàgina

1 2 3 4 5

Informació i matrícula

Fundació Universitat-Empresa de les Illes Balears

E-mail: uibtalent@fueib.org

Telèfon: 971 25 96 96

<http://www.fueib.org/curs/qualitatvida>





Universitat
de les Illes Balears



Fundació
Universitat
Empresa
de les Illes Balears

Un Campus ple d'oportunitats!

Coneix algunes de les facilitats que t'ofereix la UIB
i la Fundació Universitat-Empresa de les Illes Balears

- **Departament d'Orientació i Inserció Professional (DOIP)**
Pràctiques per preparar-te per al món laboral i agència de col·locació.
- **Club d'emprenedors**
L'objectiu del Club és articular i desenvolupar un itinerari d'emprenedoria per no deixar cap empenedor potencial membre de la comunitat UIB en el camí.
- **Wi-Fi i aules d'informàtica**
- **Biblioteques**
- **Instal·lacions Esportives**
- **Residència d'Estudiants**
- **Associacions d'estudiants**
- **Servei mèdic i de farmàcia**
- **Llibreria**
- **Servei de reprografia**
- **Servei de restauració i cafeteries**
- **Programa Alumni**

www.uib.cat
www.fueib.org
www.uibempren.org

