

JOAN BARNADA RODRÍGUEZ

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del
Deporte · Preparador físico · Director técnico ·
Formador

Vigo, Galicia · España
joan@fitcentroponte.com
@joanbarnadarodriguez

PERFIL PROFESIONAL

Profesional de la preparación física con más de 30 años de experiencia en alto rendimiento, ejercicio físico para personas con discapacidad, readaptación, dirección técnica y formación. Ha trabajado con deportistas olímpicos y paralímpicos, equipos profesionales y población general, combinando valoración, individualización, progresión y transferencia de la evidencia a la práctica.

Director técnico de la Fundació Isidre Esteve y fundador y director de Fit Center. Su trayectoria incluye fútbol profesional, vóley playa de alto nivel, electroestimulación neuromuscular, docencia universitaria, publicaciones, congresos científicos y práctica deportiva competitiva.

CREDENCIALES

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (colegiado 69619)
- Máster de Formación Permanente en Alto Rendimiento Deportivo - 60 ECTS
- Especialista en ejercicio físico y discapacidad

ENLACES

fitcentroponte.com
fitinclusive.online
YouTube: @ElectroestimulacionyFitness

EXPERIENCIA PROFESIONAL ACTUAL Y PRINCIPAL

2011 - ACT. Director técnico y responsable de formación

Fundació Isidre Esteve · Centros Puente de Vigo y Barcelona

- Dirección del modelo de ejercicio físico para personas con discapacidad y movilidad reducida.
- Diseño de criterios de valoración, individualización, adaptación, progresión y seguridad del entrenamiento.
- Coordinación de profesionales, programas inclusivos, formación técnica y proyectos de investigación aplicada.
- Dirección y docencia del programa Especialista en Ejercicio para Personas con Discapacidad.

2011 - ACT. Fundador, propietario y director

Fit Center · Vigo

- Creación y dirección de un centro especializado en entrenamiento individualizado, salud, readaptación y rendimiento.
- Planificación de servicios, liderazgo del equipo y preparación física de deportistas y personas con perfiles funcionales muy diversos.
- Desarrollo de formación presencial y online en electroestimulación, kettlebell, ejercicio y discapacidad y preparación física.

2002 - ACT. Preparador físico de deportistas olímpicos y paralímpicos

Trabajo individual, federativo y con equipos

- Preparación de deportistas con más de 15 participaciones en Juegos Olímpicos y Paralímpicos.
- Experiencia en vóley playa, tenis, motociclismo, ciclismo, baloncesto en silla, natación, boxeo, fútbol, atletismo y otros deportes.

2000 - 2004 Primer director técnico / asesor técnico

Compex España · Electroestimulación neuromuscular

- Formación y asesoramiento a deportistas, entrenadores, federaciones, clubes y profesionales sanitarios y del ejercicio.
- Desarrollo de metodología aplicada al entrenamiento, la recuperación y el rendimiento.

30+ AÑOS

de experiencia profesional

15+ PARTICIPACIONES

olímpicas y paralímpicas

DOBLE PERFIL

dirección, docencia y práctica aplicada

Experiencia profesional

Recorrido completo en alto rendimiento, preparación física, dirección técnica, ejercicio adaptado y formación.

- 2004 - 2007 Preparador físico del primer equipo**
Real Club Celta de Vigo S.A.D.
- Preparación física en Primera y Segunda División y en competición europea.
- 2002 - 2021 Preparador físico**
Selección Española de Vóley Playa
- Trabajo con parejas olímpicas y de alto nivel, entre ellas Bosma-Herrera -medalla de plata en Atenas 2004- y Baquerizo-Fernández.
- 2006 - 2009 Preparador físico**
Vigostick · Hockey sobre patines
- 2007 - 2008 Preparador físico de Iván Pozo**
Boxeo profesional
- Preparación durante su etapa como campeón de Europa.
- 1997 - 2000 Técnico deportivo**
Poliesportiu F.C. Martinenc · Barcelona
- Actividad física de mantenimiento y programas para personas mayores.
- 1995 - 2003 Entrenador de atletismo**
Club Esportiu Universitari de Barcelona
- Especialización en velocidad y vallas.
- 1995 - 1996 Preparador físico**
F.C. Cardedeu · Fútbol

DOCENCIA Y FORMACIÓN DE PROFESIONALES

- ACTUALIDAD Director y docente**
Especialista en Ejercicio para Personas con Discapacidad · Fundació Isidre Esteve
- Formación aplicada en valoración, fuerza, resistencia, core, control postural, respiración, neuroplasticidad y adaptación del entrenamiento.
- 2017 - 2023 Profesor**
Máster Universitario en Actividad Física Terapéutica (Universidad Blanquerna)
- Formación vinculada a patología crónica, envejecimiento y discapacidad.
- 2011 - ACT. Responsable de formación y desarrollo metodológico**
Fundació Isidre Esteve · Centros Puente
- Creación de contenidos, criterios de intervención y formación de técnicos especialistas en ejercicio físico y discapacidad.
- 2018 - 2023 Director y docente de cursos y talleres**
Fit Center / FitInclusive
- Electroestimulación y deporte, kettlebell, preparación física, fuerza, resistencia, readaptación y ejercicio para personas con discapacidad.
- 1998 - 2000 Profesor de créditos de atletismo**
Universidad de Barcelona
- 1996 - 2000 Profesor de créditos de fitness y musculación**
Universidad de Barcelona

Formación académica y especializada

Titulaciones, formación complementaria, libros, capítulos, comunicaciones y transferencia de conocimiento.

FORMACIÓN ACADÉMICA

2023 / 24 **Máster de Formación Permanente en Alto Rendimiento Deportivo**

Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM)

60 ECTS · Titulación finalizada · Calificación global: 7,62 (Notable).
Certificación expedida el 10 de febrero de 2026.

1989 - 1994 **Licenciado en Educación Física**

INEFC Barcelona

Especialidades de atletismo y fútbol.

OTRAS TITULACIONES Y FORMACIÓN RELEVANTE

2022 - ACT. **Especialista en técnicas de respiración**

The Breathing Academy · Annecy, Francia

2022 **Instructor especialista en método Buteyko**

Annecy, Francia

2022 **Especialista certificado Elements System**

Asociación Profesional de Entrenamiento Personal

1994 - 1995 **Dietética y nutrición**

INMASTER · Barcelona

1994 - 1995 **Técnico quiropráctico**

INMASTER · Barcelona

LIBROS Y CAPÍTULO PUBLICADOS

2004 **Coautor de “La electroestimulación. Entrenamiento y periodización”**

Editorial Paidotribo · Barcelona

ISBN 84-8019-776-5 / 978-84-8019-776-2 · 179 páginas. Aplicación práctica de la electroestimulación al entrenamiento y su periodización.

2002 **Autor del capítulo “El fenómeno fisiológico de la potenciación”**

En “¿Qué es la electroestimulación? Teoría, práctica y metodología del entrenamiento”, de Gianpaolo Boschetti · Editorial Paidotribo

ISBN 84-8019-590-8 / 978-84-8019-590-4.

CONGRESOS, COMUNICACIONES Y PREMIOS CIENTÍFICOS

2019 **Comunicación oral**

15.º Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Salud SPORTIS

“Efectos de un programa de entrenamiento con electroestimulación de cuerpo completo en la estabilidad de raquis de una persona con lesión medular”. Joan Barnada Rodríguez, Sara Alonso Guntín, Rogelio Narciso Barreiro y Francisco Usero Bárcena.

2018 **Primer premio**

14.º Congreso Internacional SPORTIS

Trabajo: “El entrenamiento interválico de alta intensidad mejora la capacidad aeróbica en lesionados medulares”.

2000 - 2004 **Ponente en congresos nacionales e internacionales**

Electroestimulación, preparación física y ejercicio

Entre las intervenciones realizadas figura el Congreso Mundial de Hemofilia, Sevilla 2002.

JOAN BARNADA RODRÍGUEZ

Trayectoria deportiva, deportistas y equipos

Vigo, Galicia · España
@joanbarnadarodriguez

Hitos profesionales y deportivos

Experiencia personal como deportista y relación de deportistas, selecciones, clubes y equipos preparados a lo largo de la trayectoria.

TRAYECTORIA COMO DEPORTISTA

- Campeón del mundo amateur y veterano de media maratón de kettlebell snatch (WKSF, Budapest).
- Campeón del mundo veterano de media maratón de kettlebell snatch.
- Campeón de Europa veterano de media maratón de kettlebell snatch.
- Campeón de España de triatlón indoor en distintas modalidades entre 2015 y 2019.
- Trayectoria previa en atletismo, especializado en 400 metros vallas.

HITOS COMO PREPARADOR FÍSICO

- Más de 15 participaciones olímpicas y paralímpicas de deportistas preparados.
- Medalla de plata olímpica de Bosma-Herrera en vóley playa, Atenas 2004.
- Experiencia con deportistas de élite, selecciones nacionales, clubes profesionales y deporte adaptado.
- Trabajo en fútbol profesional, vóley playa, boxeo, tenis, motor, ciclismo, natación y baloncesto en silla, entre otras modalidades.

DEPORTISTAS, SELECCIONES, CLUBES Y EQUIPOS PREPARADOS

Relación representativa recogida en la trayectoria profesional:

- | | | |
|-----------------------------|------------------|-------------------------------------|
| • Javier Bosma | • Bernabé Costas | • Iván Pozo |
| • Pablo Herrera | • David Vázquez | • Martín Gayo |
| • Arantxa Sánchez Vicario | • Ángel Suárez | • Chano Rodríguez |
| • Isidre Esteve | • Toni Cotrino | • Ino Lario |
| • Arnau Julià | • Vicky Vilariño | • Mila López |
| • Elsa Baquerizo | • Miki Arpa | • Selección Española de Vóley Playa |
| • John García-Thompson | • David Mouriz | • Real Club Celta de Vigo |
| • Alexander Barros | • Paloma Sommer | • Coruxo F.C. |
| • Ramon Joanola | • Adrián Moreira | • Vigostick |
| • Liliana Fernández Steiner | • Luciano Gomide | • Salomon Team |

PRINCIPIOS DE TRABAJO

- | | |
|---|--|
| • Valorar antes de programar | • Progresar con criterio y seguridad |
| • Entrenar personas, no diagnósticos | • Exigir cuando el objetivo y la persona lo permiten |
| • Adaptar no es bajar el nivel | • Traducir la evidencia a la práctica |
| • Individualizar según capacidad, objetivo y contexto | • Formar profesionales para una inclusión real |

INVESTIGACIÓN APLICADA Y TRANSFERENCIA

- Proyectos y comunicaciones sobre calidad de vida, realidad virtual inmersiva, neuroplasticidad y valoración funcional.
- Herramientas aplicadas al ejercicio físico en lesión medular y otras situaciones de discapacidad.
- Formación y divulgación sobre electroestimulación, fuerza, resistencia, readaptación, respiración, kettlebell y ejercicio adaptado.

COLABORACIONES PROFESIONALES

- Formación y conferencias
- Asesoría técnica y dirección de proyectos
- Colaboraciones científicas, universitarias e institucionales
- Programas de ejercicio físico, inclusión y rendimiento

“No basta con abrir la puerta. Hay que saber entrenar a quien entra.”