



BARÇA  
INNOVATION HUB  
Universitas

**CURSO**

# UN MEJOR ABORDAJE PRÁCTICO AL MONITOREO DE CARGA DE TRABAJO

**100% ONLINE • 1 MES**

Aprende de los mejores  
Vive una experiencia de aprendizaje única  
Sé parte de una red global

## Tim Gabbett

DOCENTE EXPERTO



Consultor de alto rendimiento. 20 años de experiencia en ciencias aplicadas al deporte, trabajando con atletas y entrenadores de una amplia gama de deportes.

### DIRIGIDO A

- Preparadores físicos
- Entrenadores personales
- Estudiantes de carreras relacionadas a las ciencias del ejercicio
- Fisioterapeutas deportivos
- Médicos deportivos

### APRENDE A

- Gestionar la carga de trabajo en los deportes de equipo como método de prevención de lesiones.



- MODALIDAD VIRTUAL
- DURACIÓN 1 MES
- TIPO DE FORMACIÓN EXECUTIVE EDUCATION
- IMPARTIDO EN ESPAÑOL, INGLÉS, PORTUGUÉS

# PROGRAMA

## **MÓDULO 1: ¿Por qué ocurren las lesiones?**

Aprende cómo las cargas de trabajo afectan las tasas de lesión.

## **MÓDULO 2: El modelo fitness-fatiga**

Familiarízate con el modelo de aptitud y fatiga.

## **MÓDULO 3: Ratio de carga aguda:crónica y su relación con la lesión**

Aprende cómo el ratio de carga de trabajo aguda: crónica se puede utilizar para prevenir el aumento de la probabilidad de lesión.

## **MÓDULO 4: Controversias recientes y aplicaciones prácticas de los datos**

Adquiere conocimiento sobre las últimas controversias relacionadas con el uso del ratio de carga de trabajo aguda:crónica y sobre cómo usar los datos de monitorización de manera eficiente.

# EXPERIENCIA

Toda tu experiencia de aprendizaje tendrá lugar en una plataforma virtual donde encontrarás todos los recursos que necesitas para estudiar

## LECTURAS

que abordan los principales temas.

## VIDEOS

que profundizan algunos temas de las lecturas.

## ACTIVIDADES

para aplicar los contenidos abordados en cada módulo.

## RÚBRICAS

para evaluarte en el transcurso del módulo.

## EXPERTO VIRTUAL

En todos los cursos contarás con el acompañamiento, soporte y seguimiento virtual de parte de un experto en la temática. Este experto virtual realizará intervenciones a lo largo de los diferentes módulos para garantizar tu aprendizaje, así como la interacción con el resto de tus compañeros.

Además, estará disponible a través del foro y por mensajería interna para que puedas acudir a él las veces que necesites.

## FOROS

donde podrás interactuar con tus compañeros.

## AUTOEVALUACIONES

que te ayudarán a medir el progreso de tu aprendizaje.



# BENEFICIOS

- **Contenido world-class, diseñado por expertos y de aplicación inmediata en el ámbito profesional.**
- **Acceso al material de estudio las 24 horas, donde quieras y desde cualquier dispositivo.**
- **Feedback personalizado en todas las actividades y consignas, individuales y grupales.**
- **Espacios de debate e interacción con profesionales de la industria de todas partes del mundo.**
- **Certificado de participación, emitido y avalado por Barça Innovation Hub - Universitat de Barcelona.**



# BARÇA INNOVATION HUB

**CREANDO UNA NUEVA GENERACIÓN DE  
PROFESIONALES DEL DEPORTE**