



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

DIPLOMADO

LESIONES EN DEPORTES DE EQUIPO

100% ONLINE

9 MESES

APRENDE DE LOS MEJORES | VIVE UNA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE ÚNICA | SÉ PARTE DE UNA RED GLOBAL

INFORMACIÓN

APRENDE A:

Conocer las características fundamentales tanto de estrategias de prevención y rehabilitación de lesiones, como de los distintos mecanismos lesivos en deportes de equipo.

Plantear estrategias preventivas eficientes basadas en un proceso sustentado en la evidencia científica.

Manejar las patologías y lesiones diferenciadas por deporte.

Mejorar el análisis crítico al realizar un programa de entrenamiento en los diferentes roles profesionales relacionados con las ciencias del deporte y la salud.

Determinar de qué manera influye el sistema nervioso central en el movimiento humano y cómo se puede moldear la capacidad de toma de decisión para el movimiento.

Aplicar la metodología adecuada en el diseño del proceso de readaptación post lesión en aquellas afecciones donde el desarrollo de la fuerza tenga un marcado protagonismo.

Analizar los datos de la monitorización de la carga de trabajo para orientar el proceso de entrenamiento hacia la prevención de lesiones y el consiguiente aumento del rendimiento deportivo.

Detectar qué áreas participan en el ajuste y el control del movimiento y de qué manera.

Manejar estrategias específicas para trabajar la carrera dual y conocer las diferentes transiciones de la vida de un deportista.



MODALIDAD VIRTUAL

DURACIÓN 9 MESES

TIPO DE FORMACIÓN EXECUTIVE EDUCATION

IMPARTIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

DOCENTES



Gil Rodas Font

Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Responsable del área de Servicios Médicos del Barça Innovation Hub.



Paco Seirullo Vargas

Responsable del área de metodología del FC Barcelona.



Joan Ramon Tarrago

Responsable del área de preparación física deportiva del FC Barcelona.



Daniel Romero Rodriguez

Fisioterapeuta. Preparador físico y readaptador a la competición de deportistas de alto rendimiento. Asesor de diferentes futbolistas profesionales en relación al rendimiento, prevención y readaptación post lesión.



Francesc Cos

Ex preparador físico de la fuerza del primer equipo de fútbol del FC Barcelona (2004-2016). Ex director del área de Rendimiento Deportivo del Barça Innovation Hub (2016-2018). Actualmente es Director de Rendimiento del New York City (MLS).



Tim Gabbett

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



Ana Merayo García

Psicóloga deportiva. Docente. Coordinadora del SAIE (Servicio de Atención Integral al Deportista) de Masia 360, FC Barcelona.

PROGRAMA

1. Lesiones y deportes de equipo

MÓDULO 1: Prevención y readaptación de lesiones

MÓDULO 2: Gestión de la lesión muscular y tendinopatía

MÓDULO 3: Gestión de la lesión articular y ósea

MÓDULO 4: Toma de decisiones y vuelta a la competición

2. Prevención de lesiones

MÓDULO 1: CONCEPTOS BÁSICOS EN EPIDEMIOLOGÍA Y PREVENCIÓN DE LESIONES

Unidad 1: Conceptos básicos en prevención de lesiones

Unidad 2: Epidemiología en deportes de conjunto

MÓDULO 2: PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULARES

Unidad 1: Prevención de lesiones musculares más frecuentes (isquiotibiales)

Unidad 2: Abordaje preventivo en la prevención de lesiones musculares

MÓDULO 3: PREVENCIÓN DE LESIONES ARTICULARES

Unidad 1: Prevención de lesiones articulares más frecuentes de MMII (lesión de LCA)

Unidad 2: Prevención de lesiones articulares más frecuentes de MMSS (lesiones de hombro)

MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

3. Patología en deportes de equipo

MÓDULO 1: Gestión de la patología médica 1

MÓDULO 2: Gestión de la patología médica 2

MÓDULO 3: Patologías específicas por deporte

MÓDULO 4: Deportes y competiciones especiales

4. Bases neuromusculares en el entrenamiento de la fuerza

MÓDULO 1: Características del sistema músculo esquelético.

Unidad 1: El movimiento desde el sistema nervioso central.

Unidad 2: Funcionalidad del músculo esquelético.

MÓDULO 2: Las acciones musculares y su relación con el deporte.

Unidad 1: Tipos de acción muscular.

Unidad 2: Interrelación de las acciones musculares en el movimiento y el mantenimiento de la posición.

MÓDULO 3: Cambios sistémicos en el desentrenamiento y la inmovilización.

Unidad 1: Desentrenamiento con relación al músculo esquelético.

Unidad 2: La hipertrofia muscular.

MÓDULO 4: La valoración de las propiedades musculares con relación al deporte.

Unidad 1: La electromiografía de superficie.

Unidad 2: La tensiomiografía.

PROGRAMA

5. Procesamiento central del movimiento voluntario

MÓDULO 1: LÓGICA MOTRIZ Y TOMA DE DECISIÓN

Unidad 1: Pensando en movimiento

Unidad 2: Neurobiología de las decisiones.

MÓDULO 2: ENTRENAMIENTO DECISIONAL

Unidad 1: Educación por el movimiento

Unidad 2: Variables y decisión

MÓDULO 3: PROGRAMACIÓN NEUROMOTORA

Unidad 1: Programa

Unidad 2: Engrama

MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

6. La fuerza y potencia muscular como cualidad clave en la readaptación de las lesiones deportivas

MÓDULO 1: Estudio de la lesión en el deporte: los mecanismos lesivos y los factores de riesgo de lesión asociados.

MÓDULO 2: Las lesiones deportivas y su relación con la cualidad de fuerza.

MÓDULO 3: Manifestaciones de la fuerza y la potencia muscular en el proceso de readaptación post lesión.

MÓDULO 4: Nuevos paradigmas en el entrenamiento de la fuerza: musculación mediante oclusión vascular.

7. La paradoja de entrenamiento - prevención de lesiones

MÓDULO 1: Las relaciones entrenamiento-performance y carga-lesión

MÓDULO 2: ¿Es el entrenamiento realmente el problema?

MÓDULO 3: Importancia de una buena pretemporada: moderadores y mediadores de la carga de entrenamiento

MÓDULO 4: Preguntas frecuentes e interpretación de los datos de monitorización de entrenamiento

8. Organización eferente del movimiento humano

MÓDULO 1: CORTEZA MOTORA Y VÍA CORTICAL ESPINAL

Unidad 1: Áreas motoras

Unidad 2: Células piramidales gigantes de Betz y vía cortico espinal

MÓDULO 2: ROL DEL CEREBELO Y LOS GANGLIOS DE LA BASE

Unidad 1: Cerebelo

Unidad 2: Ganglios de la base

MÓDULO 3: RETROALIMENTACIÓN Y AJUSTE MOTOR

Unidad 1: Neurocibernética

Unidad 2: Feedback

MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

PROGRAMA

9. La vida del deportista de élite

MÓDULO 1: Modelo sistémico

MÓDULO 2: Modelo de carrera deportiva I y II

MÓDULO 3: Carrera dual

MÓDULO 4: Ejemplos de intervención en etapas de transición en la vida del deportista

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 por cada curso, emitido y avalado por Barça Innovation Hub - Universitat. En caso de aprobar cada uno de los cursos que conforman el programa, y de realizar y aprobar el examen final integrador, recibirás además un Certificado de Aprobación Verificado con validación de identidad por el programa integral, emitido y avalado por Barça Innovation Hub - Universitat.



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

CREANDO UNA NUEVA GENERACIÓN DE PROFESIONALES DEL DEPORTE

