



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

DIPLOMADO

ENTRENAMIENTO 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:

Planificar la evaluación, analizando diversas capacidades motoras y obteniendo mediciones que luego sean consideradas en el contexto del proceso de entrenamiento.

Desarrollar y analizar programas de entrenamiento de fuerza en deportes de equipo.

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

Desarrollar procesos de entrenamiento en deportes de equipo, aplicando las metodologías propuestas y en base a las demandas físicas y fisiológicas del deporte elegido.

Manejar las distintas herramientas y variables de la monitorización del entrenamiento.

Obtener una visión holística del mundo deportivo para trabajar en la prevención de situaciones de riesgo, a través del conocimiento del entorno y los protagonistas de los diferentes ámbitos del deporte.

Utilizar los conocimientos sobre nutrición deportiva en función de las demandas y necesidades de distintas formas de actividad física.

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.

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



MODALIDAD VIRTUAL

DURACIÓN 9 MESES

TIPO DE FORMACIÓN EXECUTIVE EDUCATION

IMPARTIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

DOCENTES



Paco Seirullo Vargas

Responsable del área de metodología del FC Barcelona.



Joan Ramon Tarrago

Responsable del área de preparación física deportiva del FC Barcelona.



David Casamichana Gómez

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Preparador físico en fútbol. Profesor universitario e investigador.



Ana Merayo García

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



Antonia Lizarraga

Responsable del área de nutrición deportiva en FC Barcelona.



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.



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).

PROGRAMA

1. Evaluación deportiva

MÓDULO 1: EVALUACIÓN DE FUERZA EN DEPORTES DE EQUIPO

Unidad 1: Valoración de la fuerza en los deportes de equipo

Unidad 2: Evaluación de la fuerza en distintas manifestaciones

MÓDULO 2: EVALUACIÓN DE VELOCIDAD Y AGILIDAD

Unidad 1: Valoración de velocidad y agilidad en el deporte de equipo

Unidad 2: Pruebas de campo de velocidad y agilidad

MÓDULO 3: EVALUACIÓN DE RESISTENCIA EN DEPORTES ACÍCLICOS

Unidad 1: La valoración de la condición física aeróbica y anaeróbica en deportistas

Unidad 2: Pruebas de campo de resistencia en el marco deportivo

MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

2. Entrenamiento de fuerza en deportes de equipo

MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA FUERZA EN LOS DEPORTES COLECTIVOS.

NUESTRO PARADIGMA

Unidad 1: Nociones básicas de fuerza en los deportes de equipo

Unidad 2: El rol de la fuerza, de lo teórico a lo práctico

MÓDULO 2: PERIODIZACIÓN Y MEDIOS DE ENTRENAMIENTO

Unidad 1: El proceso de entrenamiento

Unidad 2: Medios de entrenamiento

MÓDULO 3: PROGRAMACIÓN DE UNA SESIÓN

Unidad 1: Análisis de las variables que intervienen en la programación de una sesión

Unidad 2: Control del entrenamiento

MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

3. 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

PROGRAMA

4. Programación del entrenamiento y perfil fisiológico en deportes de equipo

MÓDULO 1: PERIODIZACIÓN, PLANIFICACIÓN Y METODOLOGÍAS. TEORÍAS Y NUEVOS PARADIGMAS

Unidad 1: Marco teórico y metodologías tradicionales

Unidad 2: Nuevas metodologías de programación del entrenamiento

MÓDULO 2: TEMPORADA DEPORTIVA

Unidad 1: Momentos de la temporada

Unidad 2: Desarrollo de capacidades y cualidades físicas

MÓDULO 3: CARACTERIZACIÓN DE LOS DEPORTES DE EQUIPO HACIENDO FOCO EN EL FÚTBOL. ANÁLISIS DE DEMANDAS FÍSICAS

Unidad 1: Análisis del deporte acíclico

Unidad 2: Análisis de las demandas físicas en competencia y entrenamiento

MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

5. Herramientas y variables para la monitorización de la carga de entrenamiento

MÓDULO 1: Introducción a la monitorización de la carga de entrenamiento

MÓDULO 2: El ciclo de planificar-intervenir-evaluar en el proceso de entrenamiento

MÓDULO 3: Herramientas de monitorización de carga interna y sus variables

MÓDULO 4: Herramientas de monitorización de carga externa y sus variables

6. 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

7. Suplementación y ayudas ergogénicas en el deporte

MÓDULO 1: CONCEPTOS INTRODUCTORIOS

Unidad 1: Clasificación de los suplementos nutricionales.

Unidad 2: Nutrientes

MÓDULO 2: ALIMENTOS DEPORTIVOS

Unidad 1: Alimentos deportivos de utilización aguda

Unidad 2: Alimentos deportivos de utilización crónica

MÓDULO 3: AYUDAS ERGOGÉNICAS

Unidad 1: Ayudas ergogénicas de efecto agudo o instantáneo

Unidad 2: Ayudas ergogénicas de efecto crónico

MÓDULO 4: MÓDULO INTEGRADOR

PROGRAMA

8. Un mejor abordaje práctico al monitoreo de la carga de trabajo

MÓDULO 1: ¿Por qué ocurren las lesiones?

MÓDULO 2: El modelo fitness-fatiga

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

MÓDULO 4: Controversias recientes y aplicaciones prácticas de los datos

9. 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.

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

