



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

DIPLOMADO
GESTIÓN DE 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:

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.

Mejorar el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones a partir de un conocimiento profundo sobre la metodología a aplicar en los programas de entrenamiento de la fuerza y la potencia muscular.

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.

Optimizar la recuperación intensa y la adaptación al entrenamiento con la nutrición.

Adquirir estrategias específicas para la solución de situaciones específicas que se dan en el día a día del entorno deportivo.



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.



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.



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.



Asker Jeukendrup

Científico en nutrición deportiva. Profesor de metabolismo del ejercicio. Consultor de rendimiento en deporte de élite. Emprendedor. Triatleta Ironman.



Ana Merayo García

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

PROGRAMA

1. 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

2. 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

3. 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.

4. Metodología del entrenamiento de la fuerza: aplicación en la mejora del rendimiento deportivo y en la readaptación post lesión a la competición

MÓDULO 1: Contextualización: ¿cómo adaptamos el entrenamiento de fuerza a los deportes de equipo?

MÓDULO 2: Metodología del trabajo de fuerza en el deporte de situación.

MÓDULO 3: Integración del trabajo de fuerza en la planificación y programación de los deportes de situación.

MÓDULO 4: La fuerza en el diseño de tareas específicas del deporte. Ejemplificación en fútbol.

PROGRAMA

5. 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.

6. 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

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. Nutrición, recuperación y adaptaciones al entrenamiento

MÓDULO 1: Ejercicio y fatiga

Unidad 1: ¿Qué es la fatiga?

Unidad 2: Retrasar la fatiga

MÓDULO 2: Recuperación y adaptación

Unidad 1: Recuperación

Unidad 2: Adaptación

MÓDULO 3: Optimizar la recuperación y la adaptación

Unidad 1: Optimizar la recuperación con la nutrición

Unidad 2: Optimizar la adaptación con la nutrición

MÓDULO 4: Recuperación de lesiones

Unidad 1: Diferentes fases de la lesión

Unidad 2: Estrategias

PROGRAMA

9. Situaciones cotidianas del deporte

MÓDULO 1: Gestión de jugadores lesionados

MÓDULO 2: Posibilitadores de la dual career

MÓDULO 3: Gestión de la dificultad I

MÓDULO 4: Gestión de la dificultad II

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

