



**BARÇA
INNOVATION HUB**
Universitas

DIPLOMADO
**GESTIÓN DE LA CARGA
DE TRABAJO**

100% ONLINE

9 MESES

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

INFORMACIÓN

APRENDE A:

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

Seleccionar las variables adecuadas en función de los distintos objetivos que se tengan dentro del control de carga de entrenamiento y competencia

Utilizar los datos arrojados por el control de la carga para evaluar y gestionar el proceso.

Detectar y utilizar de manera adecuada los indicadores más relevantes de la carga de entrenamiento.

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 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.

Comprender la base teórica para la periodización de la nutrición.



MODALIDAD VIRTUAL

DURACIÓN 9 MESES

TIPO DE FORMACIÓN EXECUTIVE EDUCATION

IMPARTIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

DOCENTES



David Casamichana Gómez

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



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 Rodríguez

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).



Asker Jeukendrup

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

PROGRAMA

1. 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

2. Elección de variables: ¿estamos repitiendo información o aportando información adicional?

MÓDULO 1: Relación entre variables de carga interna entre sí y con variables de carga externa

MÓDULO 2: Relación entre variables de carga externa

MÓDULO 3: Integración de medidas. Índice de eficiencia

MÓDULO 4: Elección de variables

3. Evaluación del entrenamiento y gestión de la carga de entrenamiento

MÓDULO 1: Análisis de la tarea de entrenamiento

MÓDULO 2: Análisis de la sesión de entrenamiento

MÓDULO 3: Análisis del microciclo de entrenamiento

MÓDULO 4: Análisis del mesociclo y de fases temporales más amplias de entrenamiento

4. Indicadores para la gestión de la carga de entrenamiento

MÓDULO 1: Cambios semanales

MÓDULO 2: Ratio de carga aguda crónica: concepto y procedimiento de cálculo

MÓDULO 3: Ratio de carga aguda crónica: aplicaciones y limitaciones

MÓDULO 4: Moderadores y mediadores de la carga de entrenamiento

5. Entrenamiento eficaz y de alta intensidad

MÓDULO 1: ¡El ratio no lo es todo!

MÓDULO 2: No todos los entrenamientos conllevan el mismo riesgo de lesión

MÓDULO 3: Vías para descifrar el dolor: fatiga en atletas

MÓDULO 4: La carga óptima depende de factores distintos a la carga

PROGRAMA

6. 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?

Unidad 1: La cualidad de fuerza y su relación con los requerimientos coordinativos y cognitivos de los deportes de equipo.

Unidad 2: La progresión en la dificultad del trabajo de fuerza con relación a la especificidad del deporte.

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

Unidad 1: El entrenamiento de fuerza y la necesidad de trabajar con sobrecarga.

Unidad 2: Integración del trabajo de fuerza con el resto de capacidades.

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

Unidad 1: La fuerza en el entrenamiento integrado de una programación de tipo liga regular de larga duración. Ejemplificación basada en el fútbol.

Unidad 2: La fuerza en el entrenamiento integrado de una programación de tipo bloques de preparación – competición. Ejemplificación basada en el tenis.

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

Unidad 1: Los small-sided games (SSG): características para su diseño y relación con el desarrollo de las habilidades deportivas.

Unidad 2: Los SSG: relación con el trabajo de fuerza.

7. 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.

Unidad 1: Biomecánica lesiva e implicación de la fuerza en la recuperación de las habilidades deportivas.

Unidad 2: Factores de riesgo asociados a la falta de fuerza.

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

Unidad 1: Las lesiones de las estructuras muscular y tendinosa.

Unidad 2: Las lesiones articulares.

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

Unidad 1: La fuerza y sus diferentes manifestaciones según carga externa y velocidad de ejecución.

Unidad 2: Programación del trabajo de fuerza en las lesiones deportivas.

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

Unidad 1: Bases de la musculación tradicional versus musculación por medio de la oclusión vascular o Blood Flow Restriction (BFR).

Unidad 2: Programación del entrenamiento mediante oclusión vascular: variables clave para la óptima prescripción.

PROGRAMA

8. Nutrición periodizada

MÓDULO 1: La teoría

Unidad 1: ¿Qué es la nutrición periodizada?

Unidad 2: Las herramientas de un nutricionista deportivo

MÓDULO 2: Entrenar los intestinos

Unidad 1: Los intestinos se pueden entrenar

Unidad 2: La teoría en la práctica

MÓDULO 3: Entrenamiento bajo

Unidad 1: La teoría

Unidad 2: Dieta baja en carbohidratos versus entrenamiento con baja disponibilidad de carbohidratos

MÓDULO 4: De la teoría a la práctica

Unidad 1: Cómo implementar la nutrición periodizada

Unidad 2: Desafíos y soluciones

9. ¿Para qué estamos entrenando?

MÓDULO 1: Demandas físicas de la competición

MÓDULO 2: Peor de los escenarios

MÓDULO 3: Juegos reducidos y competición

MÓDULO 4: El efecto “fatiga” del contacto. Los equipos ganadores buscan ganar el pulso

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

