



**BARÇA**  
**INNOVATION HUB**  
Universitas

# CARGA DE TRABAJO Y LESIONES EN DEPORTES DE EQUIPO

*CERTIFICADO / 100% online / 4 meses*



**UCAM**  
**SPANISH SPORTS**  
**UNIVERSITY**

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

Partiendo de la premisa de que es imposible gestionar lo que no se puede medir, todos aquellos involucrados en la construcción de un proceso en deportes de equipo necesitan poner valores a las demandas físicas y fisiológicas de esa disciplina, tanto en la competición como en el entrenamiento. Es por esto que el control, el manejo y la gestión de la carga de trabajo han sido uno de los aspectos de mayor interés por parte de los entrenadores y preparadores físicos, desde la segunda mitad del siglo XX hasta la actualidad.

La tecnología ha tenido un rol fundamental en este aspecto, volviendo a la recolección de datos una tarea cada vez más simple y efectiva. Desde la inclusión de dispositivos GPS y acelerómetros, entre otros, los entrenadores y preparadores físicos tienen la posibilidad de conocer y evaluar cada vez más variables de entrenamiento en la búsqueda de dos grandes objetivos: el aumento del rendimiento y la prevención de lesiones.

En este sentido, Tim Gabbett es un especialista con un largo camino recorrido en el área que actualmente capacita a los cuerpos de entrenadores de las mayores ligas del mundo en distintos deportes de equipo como fútbol, rugby y baloncesto. Su capacidad de incluir las variables de carga de entrenamiento dentro de un contexto tanto individual como colectivo convierte a este autor en un referente en la temática.

Los valores y datos de carga no deben ser utilizados ni analizados de manera aislada sino en función de variables como características individuales, momento de la temporada, posición del equipo en la competición, etc. En este certificado, obtendrás herramientas y habilidades que te permitirán desarrollar una metodología de gestión de la carga con el objetivo de minimizar la incidencia de lesiones en tus deportistas.

## 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.**



- **MODALIDAD VIRTUAL**
- **DURACIÓN 4 MESES**
- **TIPO DE FORMACIÓN EXECUTIVE EDUCATION**
- **IMPARTIDO EN ESPAÑOL, INGLÉS, PORTUGUÉS**

# OBJETIVOS

**Desarrollar la capacidad de poder gestionar de manera eficaz los datos de la monitorización de carga con el objetivo de evitar lesiones de tejido blando.**

## DIRIGIDO A

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

## APRENDE A

- 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.



# CURSOS

El Certificado está compuesto por cuatro cursos de un mes de duración cada uno. La modalidad de cursado de este Certificado es secuencial (se habilita y se cursa de a un curso por mes).

¿Por qué ocurren las lesiones?

El modelo fitness-fatiga

## Un Mejor Abordaje Práctico al Monitoreo de la Carga de Trabajo

Controversias recientes y aplicaciones prácticas de los datos

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

Las relaciones entrenamiento performance y carga-lesión

¿Es el entrenamiento realmente el problema?

## La Paradoja de Entrenamiento Prevención de Lesiones

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

Preguntas frecuentes e interpretación de los datos de monitorización de entrenamiento

Peor de los escenarios

## ¿Para Qué Estamos Entrenando?

Juegos reducidos y competición

El efecto "fatiga" del contacto. Los equipos ganadores buscan ganar el pulso

¡El ratio no lo es todo!

No todos los entrenamientos conllevan el mismo riesgo de lesión

## Entrenamiento Eficaz y de Alta Intensidad

Vías para descifrar el dolor: fatiga en atletas

La carga óptima depende de factores distintos a la carga

# 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

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