

Prevención y *return to play*

Justificación

Las lesiones son uno de los mayores desafíos que enfrentan los y las deportistas a lo largo de sus carreras. Más allá del impacto o las consecuencias fisiológicas a los que se enfrentan los deportistas, las lesiones también repercuten significativamente en su salud mental, la motivación y la confianza, repercutiendo en el rendimiento deportivo y el bienestar general.

Esta materia tiene como objetivo proporcionar herramientas psicológicas basadas en los últimos avances científicos para entender y manejar el impacto emocional de lesiones. A través de este programa, profesionales del deporte aprenderán a entender en profundidad los diferentes procesos que se derivan cuando hay una lesión y a proporcionar herramientas para la prevención, intervención y reintegro de los deportistas para volver al máximo nivel.

El programa forma parte de la filosofía Barça de formación continua, aplicada tanto a deportistas como al cuerpo técnico y a especialistas que rodean al club. Se busca formar especialistas capaces de abordar la recuperación no solo desde una perspectiva física, sino también mental, en línea con la visión integral y de vanguardia que define al FC Barcelona.

Objetivo general

Desarrollar en las personas participantes las competencias psicológicas necesarias para entender y manejar los procesos emocionales, motivacionales y sociales vinculados a las lesiones deportivas, con el fin de optimizar tanto la recuperación de deportistas como su retorno óptimo a la competición.

Objetivos específicos

- Comprender el impacto psicológico de las lesiones en deportistas y cómo este afecta su rendimiento y bienestar general.

- Capacitar para evaluar el riesgo de lesión y poder aplicar estrategias de prevención para los deportistas e instituciones.
- Aprender a aplicar técnicas de intervención psicológica, tales como la visualización y relajación, manejo de la ansiedad y el estrés y nuevas técnicas modernas durante el proceso de recuperación.
- Fomentar estrategias de comunicación efectiva entre deportista, cuerpo técnico y entorno familiar para mejorar el apoyo emocional en momentos de lesión.
- Desarrollar un enfoque integral y multidisciplinario, trabajando junto a otros perfiles profesionales (fisioterapeutas, servicios médicos, entrenadores y entrenadoras, etc.) para una recuperación completa.

Dirigido a

Este programa está diseñado para:

- profesionales de la psicología deportiva con interés en ampliar sus conocimientos sobre la intervención psicológica en situaciones de lesión.
- Fisioterapeutas y personal médico deportivo que deseen aprender a manejar el impacto emocional y psicológico que enfrentan sus pacientes durante la recuperación.
- Entrenadores, entrenadoras y profesionales de preparación física que buscan mejorar sus habilidades para apoyar emocionalmente a jugadores/as durante momentos de adversidad.
- Profesionales de gestión deportiva que deseen entender el impacto de las lesiones en la mentalidad de atletas y la importancia de la recuperación psicológica como parte del rendimiento.

Temario

Módulo 1. Prevención y lesiones deportivas

Módulo 2. Técnicas de intervención en rehabilitación de lesiones II

Módulo 3. Reintegro deportivo y readaptación psicológica

Módulo 4. Estudio de caso y aplicaciones prácticas

