NEUROCIENCIA APLICADA A LA **MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

Duración: **32 semanas**

Presentación

La aplicación de la NEUROCIENCIA implica la mejora del rendimiento deportivo, tanto profesional como amateur y, por qué no decirlo, del rendimiento personal de cada uno de los deportistas que practican deporte alrededor de estos conceptos y métodos.

El Neuroentrenamiento está presente en todo momento en deporte de alto nivel y la intención es que se encuentre reflejado preferentemente en los más jóvenes, donde se puede imbricar en la fase de aprendizaje. Para referirnos al concepto de entrenamiento con preferente activación del sistema nervioso, de una manera metodológica y efectiva, hablaremos de NEUROENTRENAMIENTO, y para referirnos a una metodología orientada a resultados concretos y medibles, hablaremos de @Neuroperformance.

Las neurociencias, en su conjunto, parten de la necesidad de conocer el por qué y cómo funciona nuestro cuerpo y cerebro, estudiando el sistema nervioso, los sentidos, el control del movimiento y todos los comportamientos cognitivos del ser humano.

El curso neurociencias para la mejora del rendimiento deportivo se ha creado con una metodología muy concreta y de fácil aplicación. El curso se compone en cuatro módulos diferenciados, de los cuales dos módulos centrales que están preferentemente enfocados a las neurociencias aplicadas al rendimiento en el deporte; un módulo, introductorio, nos habla de la base el deporte y la psicología deportiva y el coaching detrás de todo entrenador y deportista, y un último módulo nos permite ahondar en la gestión de equipos y liderazgo así como otras enseñanzas. Siempre todo el contenido en torno a la neurociencia aplicada.

Objetivos

El curso de neurociencia para el deporte y la mejora del rendimiento, que se estructura en torno a varios objetivos clave que abordan tanto la teoría como la aplicación práctica de la neurociencia en el entrenamiento y la mejora del rendimiento deportivo.

Los siguientes objetivos de conocimiento conforman el núcleo del curso:

1. Fundamentos de Neurociencia Aplicada al Deporte:

Comprender los principios básicos de la neurociencia y cómo el sistema nervioso central y periférico interactúa con el rendimiento físico y cognitivo en el deporte. Explorar el impacto de la neuroplasticidad en el aprendizaje motor y la optimización del entrenamiento deportivo.

2. Conexión Mente-Cuerpo en el Rendimiento Deportivo:

Analizar cómo la mente influye en el rendimiento físico a través de la motivación, el enfoque y el control emocional.

Discutir estrategias para mejorar la concentración y la atención sostenida durante el juego y el entrenamiento.

3. Toma de Decisiones y Cognición:

Investigar los procesos cognitivos involucrados en la toma de decisiones rápida y efectiva.

Desarrollar técnicas de entrenamiento que mejoren la percepción situacional, el análisis de juego y la toma de decisiones bajo presión.

4. Control Emocional y Gestión del Estrés:

Identificar cómo el estrés y la ansiedad afectan el rendimiento deportivo y explorar técnicas para su manejo.

5. Coordinación y Agilidad Mental:

Diseñar ejercicios que potencien la coordinación neuro-motriz, mejorando la agilidad, el equilibrio y la precisión.

Entender la importancia de la agilidad mental en la adaptación a situaciones cambiantes del entrenamiento y competición y cómo entrenarla.

6. Neurociencia de la Rehabilitación y Prevención de Lesiones:

Explorar el papel de la neurociencia en la rehabilitación de lesiones deportivas y cómo puede acelerar el proceso de recuperación.

Discutir estrategias preventivas basadas en la comprensión del movimiento y la biomecánica desde una perspectiva neuronal.

Contenidos

Director y tutor:
Luis Rodríguez García

MÓDULO 1: NEUROCIENCIA APLICADA AL DEPORTE

- Unidad 1: Evolución del ser humano y el deporte
- Unidad 2: Los Valores
- Unidad 3: El Cerebro y las Neurociencias
- Unidad 4: Gestión de Emociones en el Deporte
- Unidad 5: Fortaleza Mental, Creencias, Apegos y Anclas
- Unidad 6: Neurología de las Decisiones en el Deporte

MÓDULO 2: RECURSOS PARA UN ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO I

- Unidad 1: Percepción Motora y Aprendizaje Neuromotor
- Unidad 2: Propiocepción Aplicada al Entrenamiento y la Recuperación de Lesiones
- Unidad 3: Atención Consciente para la Mejora del Rendimiento Deportivo
- Unidad 4: Motivación, Autoestima y Confianza
- Unidad 5: Tolerancia Neurológica al Dolor y a las Lesiones
- Unidad 6: Visualización, Aplicación y Estimulación con Vídeo

MÓDULO 3: RECURSOS PARA UN ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO II

- Unidad 1: Dormir para entrenar mejor
- Unidad 2: Nutrición Deportiva y Efectos Neurológicos en el Rendimiento
- Unidad 3: Burn out, Fatiga Técnica y Cognitiva
- Unidad 4: Gestión del Éxito y Fracaso
- Unidad 5: La Resiliencia como factor crítico en el Deporte, Control del Estrés

MÓDULO 4: EL DEPORTISTA INTEGRAL

- Unidad 1: Gestión de Grupos y Equipos Deportivos
- Unidad 2: Neurocomunicación, entender y comunicarse mejor
- Unidad 3: Liderazgo en el Deporte
- Unidad 4: El Plan de Acción del Deportista
- Unidad 5: Carrera Dual, vivir después del Deporte

Destinatarios

El máster va dirigido a staff del entorno deportivo con conocimientos sobre entrenamiento o alguno de los aspectos incluidos en las neurociencias, como son la biomecánica, la psicología, nutrición, fisioterapia o entrenamiento de equipo o individual, interesados en ampliar y actualizar sus conocimientos en el ámbito del neuroentrenamiento.

Salidas profesionales

La realización de este curso en Neurociencias y Deporte va a ser de gran utilidad para los que, en algún momento, han de intervenir en el manejo de los deportistas y su entorno, desde el aspecto que más les afecte. Los conocimientos adquiridos también son de relevancia y mejoran el perfil de candidatos a puestos de relevancia en el deporte profesional o amateur.