

Título Propio



Universidad Europea  
Miguel de Cervantes

# MÁSTER

## PREPARACIÓN FÍSICA, PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN FÚTBOL



desarrollado por



TOTAL AGENTS SPORT

La UEMC, en colaboración con la empresa Total Agents Sport presenta el **MÁSTER PREPARACIÓN FÍSICA, PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN FÚTBOL**.

Para la obtención del Título Propio de este Máster, los alumnos realizarán **2** Títulos Propios de **Especialista Universitario** en:



- Preparación Física de Fútbol
- Prevención y Recuperación Funcional de Lesiones en Fútbol

Estos Títulos Propios de la Universidad también se pueden realizar de manera individual y diferenciada como Títulos de Especialista Universitario, o de manera combinada para obtener otros títulos de Máster.



## TITULACIÓN

Una vez finalizados los estudios, la **Universidad Europea Miguel de Cervantes** expedirá el

**Título Propio de  
Máster en Preparación Física,  
Prevención y Recuperación  
Funcional de Lesiones en  
Fútbol**



## OBJETIVOS

El Título Propio de Especialista Universitario en Prevención y Recuperación de Lesiones en Fútbol, tiene como misión principal, conocer la metodología y recursos disponibles para poder llevar a cabo la recuperación de lesiones y el re-entrenamiento al esfuerzo así como dotar al alumno de los conocimientos necesarios para realizar un trabajo de prevención de lesiones en el ámbito futbolístico.

Ha sido diseñado pensando en el fútbol moderno, en sus características y en sus atributos, también en sus necesidades.

Está dirigido a todo aquél que desee superarse, prepararse y mejorar su formación futbolística.

1.500

**horas**

Tiempo de estudio estimado que abarca el material de estudio, evaluaciones y vídeos de máster clases.

60

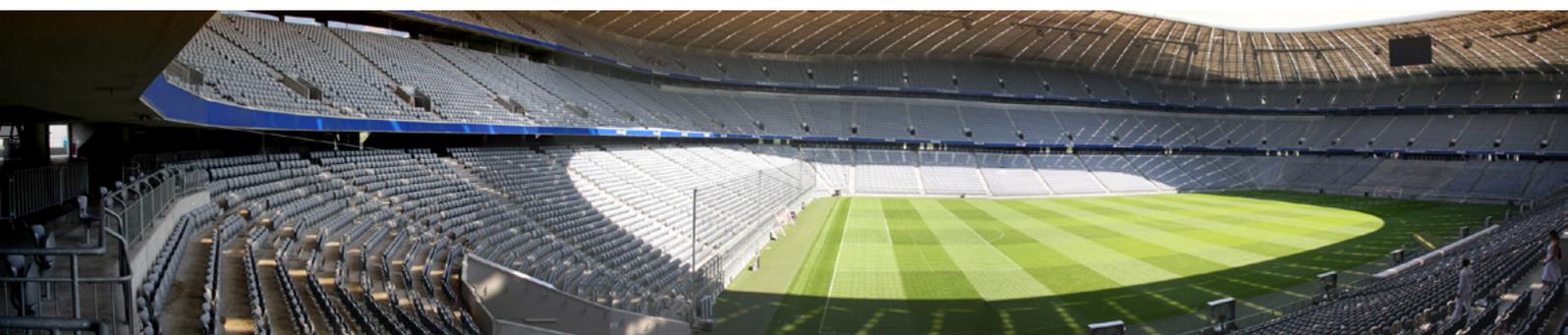
**ECTS**

Sistema Europeo de Transferencia y Acumulación de Créditos Universitarios.

2

**años**

Plazo que concede la UEMC para realizar este Máster.



## MODALIDAD

### On line

Matrícula abierta todo el año.

Dispones de todos los contenidos del curso en nuestro Aula Virtual y tutorías por correo electrónico.

## REQUISITOS

Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Entrenadores de Nivel III o Técnico Deportivo Superior en Fútbol.

Licenciados y Diplomados Universitarios de otras especialidades.

Alumnos de último curso de carrera de grado en Ciencias de la Salud y Actividad Física y el Deporte.

## ASÍ NOS GUSTA HACER LAS COSAS A NOSOTROS



### Matrícula abierta todo el año

#### ¡EMPIEZA HOY MISMO!

La matrícula para la modalidad on line está abierta todo el año, por lo que el alumno decide cuando empezar a realizar el curso, sin necesidad de esperar a fechas específicas o a que se cubra un número mínimo de plazas.



### Adaptado a tu ritmo

Tú marcas tu propio ritmo de estudio. Nuestros planes de formación, gracias a la metodología online, se imparten de forma **asíncrona y guiada**, así que puedes estudiar definiendo tu propio horario y calendario.

Una vez matriculado dispones de un amplio plazo de **2 años** para finalizar el curso y obtener el correspondiente Título Propio.



### Interactuación alumno - profesor

El método e-learning a través de consultas por **email** ofrece la posibilidad de un contacto real y continuo entre todos los actores de la formación, con la ventaja de que se atiende a cada alumno en función de sus necesidades.



### Alumnos para siempre

Finalizada la formación, Total Agents Sport permite a sus alumnos **seguir accediendo por tiempo indefinido** al Campus Virtual, pudiendo aprovechar los nuevos contenidos que se vayan incorporando, tanto material didáctico como vídeos de Máster Clases y Ponencias.



### Profesores profesionales

Los contenidos didácticos, las clases y los procesos de evaluación están realizados por **profesionales cualificados**, con amplia experiencia en todos los aspectos del fútbol y reconocido prestigio pedagógico.



### Contenidos ampliados

Todos nuestros cursos cuentan, además de los temas de estudio, con **Máster Clases y ponencias**, impartidas por importantes profesionales vinculados a la alta competición deportiva.

Se informará a los alumnos para que puedan asistir en directo sin coste de inscripción y podrán disponer de forma permanente de estos contenidos **grabados en vídeo** en nuestra plataforma on-line (tanto los que pudieron asistir como para los que no).



## ¿QUÉ OBTIENES CON NUESTROS CURSOS?



### Título Propio UEMC

Titulación expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes a la finalización del Máster y una vez abonadas las tasas universitarias correspondientes al año académico.



### Completa formación

Puedes estudiar los contenidos directamente a través de nuestro Aula Virtual, o descargar los temarios en formato pdf.

Sistema de evaluación a través de exámenes on line y trabajos corregidos por los tutores.



### Vídeos de Máster Clases

Podrás disfrutar de los vídeos de las Máster Clases a través del Aula Virtual, tanto de las jornadas celebradas en el pasado, como las que se van realizando cada nuevo curso.

Actualmente contamos con más de 100 horas de grabación repartidas entre todos nuestros programas formativos.



### Prácticas

No son obligatorias y no influyen en la nota final del Máster.

Se realizan una vez superada la parte teórica de todo el curso.

Convenios actuales: Fundación Levante UD, Fundación Celta de Vigo, AD Huracán Las Palmas, Unionistas de Salamanca CF



## EQUIPO DOCENTE

---



### Juan Carlos González Hernández

#### E.U. Preparación Física de Fútbol

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) Universidad Europea Miguel de Cervantes. | Experto en Gestión Deportiva y Alto rendimiento con maestría en Fútbol. | Grado Superior en Actividades Físicas y Deportivas. Entrenador UEFA-A de Fútbol. Preparador Físico Real Valladolid. | Entrenador Fundación Real Valladolid. | Profesor de Metodología y Táctica en la Escuela Nacional de Entrenadores de Fútbol "Colegio San Gabriel".



### Francisco Gallardo Mármol

#### E.U. Prevención y Recuperación Funcional de Lesiones en Fútbol

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por el INEF de Madrid. | Diplomado en Enfermería por la UCM. Técnico Deportivo Superior en Fútbol (Nivel III). | Entrenador, ayudante y preparador físico en el Real Madrid durante 8 temporadas. | Entrenador, ayudante y preparador físico en el Real Madrid Castilla (Temporada 2009-2010). | Primer entrenador, en el San Cristóbal, el CD Betis San Isidro o, actualmente en E.D. Moratalaz | Profesor de Deportes Colectivos y Socorrismo en el CFGS AAFAD "Los Castillos" Alcorcón. | Profesor en la Facultad de CAFYD en la materia de Fútbol en la UAX y UEM (curso 2012-13). | Profesor en las escuelas y cursos de entrenadores de fútbol de la FFM, CENETED y CENAFE. | Director Académico del Master Propio de la UPM en " Actividad física, salud y calidad de vida" y Curso de Especialista de " Prevención, Intervención y Recuperación Funcional de Lesiones" ( IV Edición) .

## PONENTES Y MÁSTER CLASES

Todos nuestros cursos cuentan, además de los materiales de estudio, con **Máster Clases y ponencias**, impartidas por importantes profesionales vinculados a la alta competición deportiva.

Matriculándote en este curso, podrás disfrutar de los vídeos de las Máster Clases a través del Aula Virtual, tanto de las jornadas celebradas en el pasado, como las que vamos organizando cada año.

Aquí tienes una muestra de lo que podrás ver (haz clic en las que tienen el icono de **YouTube** para ver un fragmento):



### **Alain Sola Vicente**

**Prevención y Recuperación en medio acuático** - 07/04/2016

Readaptador de la Selección Nacional Sub 23 de Qatar | Fisioterapia acuática, entrenador de atletismo funcional y preparador físico, Real Madrid (2009 - 2012)



### **Víctor Paredes Hernández**

**Preparación Física en Alto Rendimiento** - 27/11/2015

Preparador físico y readaptador de lesiones en el Rayo Vallecano de Madrid, S.A.D.



### **Sergio Martos Varela**

**Entrenamiento de la fuerza excéntrica en fútbol** - 27/11/2015

Preparador físico y readaptador de lesiones en el Rayo Vallecano de Madrid, S.A.D.



### **Francisco Gallardo Mármol**

**Entrenamiento y medidas de recuperación de lesiones** - 20/11/2015

Tutor de los cursos de Prevención y Recuperación de Lesiones de Total Agents Sport.



### **José Luis Estévez**

**Entrenamiento y protocolos preventivos en fútbol** - 20/11/2015

Recuperador del Fuenlabrada SAD ( Morientes). | Miembro del grupo de investigación de I+D+I del Rayo Vallecano SAD.



### **Alberto Giráldez**

**Relaciones del preparador físico con técnicos y entorno** - 18/04/2015

Director de Formación Sporting Cristal (Lima, Perú) / marzo de 2013 – actualidad. | Director de Formación Real Madrid C.F. / julio de 2009 – junio de 2012

## ◀ PONENTES Y MÁSTER CLASES



### **Silvia Sedano Campo**

**Preparación Física Fútbol Base** - 28/11/2014

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte



### **Víctor Paredes Hernández**

**Preparación Física** - 22/11/2014

Preparador físico y readaptador de lesiones en el Rayo Vallecano de Madrid, S.A.D.



### **Javier Lavandeira**

**Filosofía y Metodología de Cantera** - 06/04/2014

Entrenador durante 9 años en la cantera del R.C. Deportivo de la Coruña | Profesor de Táctica en la escuela de entrenadores del R.C. Deportivo de la Coruña



### **Víctor González-Salellas**

**Camino al éxito: fundamentos del Coaching** - 24/01/2014

Coach profesional (PCC) por ICF, máster en Programación Neurolingüística (PNL) | Entrenador nacional de fútbol.



### **David Dóniga Lara**

**Planificación futbolística** - 29/11/2013

Segundo Entrenador R.C. Deportivo de la Coruña. | Técnico asistente de Manuel Alfaro | Entrenador UEFA PRO.



### **Juan Carlos González Hernández**

**Preparación Física en Fútbol Base** - 29/11/2013

Tutor de los cursos de Preparación Física de Fútbol de Total Agents Sport.

# PROGRAMA DEL MÁSTER

## I. PREPARACIÓN FÍSICA DE FÚTBOL

### MÓDULO 1. BASES MEDICAS EN EL FÚTBOL

#### 1. NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN

- 1.1. Necesidades energéticas en el fútbol
  - 1.1.1. Dieta pre- partido
  - 1.1.2. Ingesta energética durante el partido
  - 1.1.3. Dieta post- partido
- 1.2. Nutrición e hidratación durante los viajes
- 1.3. Hidratación en el fútbol
- 1.4. Ayudas ergogénicas en el fútbol

#### 2. PREVENCIÓN LESIONES EN EL FÚTBOL

- 2.1. Definiciones.
  - 2.1.1. Lesión.
  - 2.1.2. Días de baja deportiva.
  - 2.1.3. Recidivas.
- 2.2. Epidemiología lesional e incidencia.
- 2.3. Severidad de las lesiones.
- 2.4. Clasificación de las lesiones.
- 2.5. Recidivas
- 2.6. Equipamiento deportivo y riesgo de lesión.
- 2.7. El entrenamiento preventivo.
- 2.8. Estudios científicos.

#### 3. LOS AUXILIOS, REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR, FUNCIONES Y MANEJO DE DESFIBRILADOR.

### MÓDULO 2.1. ENTRENAMIENTO Y MEJORA DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN EL FÚTBOL

#### BLOQUE A:

#### 1. EXIGENCIAS FÍSICAS EN EL FÚTBOL

- 1.1. Análisis de las demandas fisiológicas en el fútbol
- 1.2. Valoración de la condición física del jugador de fútbol

#### 2. PLANIFICACIÓN Y CONTROL DE LAS CARGAS EN EL ENTRENAMIENTO

- 2.1. Atr
- 2.2. Tradicional
- 2.3. Periodización táctica
- 2.4. Micro-ciclo estructurado
- 2.5. Factores a tener en cuenta a la hora de planificar
- 2.6. Organización de la sesión de entrenamiento
- 2.7. Control de la carga
  - 2.7.1. Física
  - 2.7.2. Cognitiva subjetiva

#### 3. METODOLOGÍA Y VALORACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- 3.1. Definiciones:
  - 3.1.1. Concepto de fuerza.
  - 3.1.2. La tensión muscular.
- 3.2. Manifestaciones de la fuerza.
- 3.3. Adaptaciones neurales al entrenamiento de la fuerza.
  - 3.3.1. Coordinación intramuscular
  - 3.3.2. Coordinación intermuscular.
- 3.4. Consecuencias del entrenamiento de la fuerza desde el punto de vista estructural.
- 3.5. Entrenamiento de la fuerza en el fútbol.
- 3.6. Test para medir la fuerza.
- 3.7. Estudios científicos

#### 4. METODOLOGÍA Y VALORACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

- 4.1. Definición de flexibilidad.
- 4.2. Características y clasificación de la flexibilidad.
- 4.3. Desarrollo de la flexibilidad en el fútbol.
  - 4.3.1. ¿Cuándo estirar?
  - 4.3.2. ¿Cómo estirar?
  - 4.3.3. ¿Para qué estirar?
- 4.4. Métodos de entrenamiento de la flexibilidad.
- 4.5. La flexibilidad como medio de prevención de lesiones y de recuperación muscular.
- 4.6. Valoración postural y prescripción de ejercicio.

## ◀ PROGRAMA DEL MÁSTER

### BLOQUE B:

#### 5. METODOLOGÍA Y VALORACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD- AGILIDAD

- 5.1. Conceptos de la velocidad en el fútbol
- 5.2. Objetivos del entrenamiento de la velocidad en el fútbol
- 5.3. Clasificación de la velocidad
- 5.4. Fundamentos del entrenamiento de la velocidad en el fútbol
- 5.5. Métodos de entrenamiento de la velocidad en el fútbol
- 5.6. Test de valoración de la velocidad en el fútbol

#### 6. METODOLOGÍA Y VALORACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

- 6.1 La resistencia en el fútbol
  - 6.1.1. Concepto
  - 6.1.2. Objetivos de la resistencia en la mejora del juego
  - 6.1.3. Adaptación del entrenamiento específico de la resistencia en el fútbol
  - 6.1.4. Indicadores externos
  - 6.1.5. Indicadores internos
- 6.2. Clasificación
- 6.3. Control de la carga de resistencia en el fútbol
- 6.4. Valoración de la resistencia del futbolista
- 6.5. Estudios científicos

#### 7. METODOLOGÍA Y VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y CONDICIONALES EN EL PORTERO

- 7.1. Capacidad de coordinación y condiciones específicas
- 7.2. Las cualidades físicas específicas en el arquero
- 7.3. La técnica y la táctica del guardameta
- 7.4. Nutrición específica del portero

### **MÓDULO 2.2. PLANIFICACIÓN FUTBOLÍSTICA (de David Dóniga Lara)**

1. INTRODUCCIÓN A LA PLANIFICACIÓN
2. LA PLANIFICACIÓN

#### 3. LA CONCEPCIÓN SISTÉMICA DE LA PLANIFICACIÓN

#### 4. ESTRUCTURA ORGANIZATIVA Y HERRAMIENTA DE PLANIFICACIÓN

### **MÓDULO 3. ADAPTACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA AL JUEGO**

#### 1. PF Y SU RELACIÓN CON LA TCT

- 1.1. Evolución del juego.
- 1.2. Consecuencias condicionales en función del tipo de juego.
- 1.3. Metodología de la táctica y preparación física.
- 1.4. Factores a tener en cuenta a la hora de planificar.
- 1.5. La periodicidad táctica.

#### 2. PF EN EL FÚTBOL BASE

- 2.1. Etapas de maduración biológica.
- 2.2. Modelo de entrenamiento integrado
- 2.3. Entrenamiento en las diferentes etapas evolutivas:
  - 2.3.1 Benjamines.
  - 2.3.2 Alevines.
  - 2.3.3 Infantiles.
  - 2.3.4 Cadetes.
  - 2.3.5 Juveniles.

### **MÓDULO 4. INTERVENCIÓN SOCIAL DEL PREPARADOR FÍSICO**

#### 1. PAPEL DEL PF Y SU RELACIÓN CON EL ENTORNO

- 1.1. Relaciones con el cuerpo técnico
  - 1.1.1. Misión del pf en el equipo técnico
  - 1.1.2. Relaciones con el entrenador
  - 1.1.3. Relaciones con el cuerpo médico
  - 1.1.4. Relaciones con los demás entrenadores
- 1.2. Relaciones con los jugadores
- 1.3. Relaciones con la directiva
- 1.4. Relaciones con la prensa
- 1.5. Relaciones con la afición (propia y rival)

#### 2. PSICOLOGÍA EN LA PF DEL FÚTBOL

## ◀ PROGRAMA DEL MÁSTER

- 2.1. Conceptos fundamentales y áreas de intervención
- 2.2. Estrategias psicopedagógicas del preparador físico en el fútbol

### **MÓDULO 5.1. HISTORIA, INVESTIGACIÓN Y NUEVAS TECNOLOGÍAS COMO HERRAMIENTAS COMPLEMENTARIAS PARA EL PREPARADOR FÍSICO.**

#### 1. HISTORIA DE LA EVOLUCIÓN DEL FÚTBOL Y SU PREPARACIÓN FÍSICA

- 1.1. Nacimiento y evolución del fútbol
- 1.2. El entrenamiento de las capacidades condicionales en el fútbol y su evolución a lo largo de la historia.

#### 2. INGLÉS EN EL FÚTBOL

#### 3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

- 3.1. El proceso de la investigación.
- 3.2. Objetivos de la investigación.
- 3.3. Método, diseño y análisis de la investigación.
- 3.4. Diferentes tipos de investigación.
  - 3.4.1 Investigación experimental.
  - 3.4.2 Investigación observacional.
  - 3.4.3 Investigación cualitativa.
  - 3.4.4 Investigación descriptiva.
  - 3.4.5 Investigación analítica.
- 3.5. La investigación en el mundo del fútbol.
- 3.6. Análisis de los datos obtenidos

#### 4. USO Y APLICACIÓN DE NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA PF DEL FÚTBOL

- 4.1. Pulsómetro
- 4.2. GPS
- 4.3. Sistemas de medición de distancias recorridas
- 4.4. Sistemas de medición de lactato
- 4.5. Analizadores de VO<sub>2</sub>

### **MÓDULO 5.2. INGLÉS TÉCNICO PARA ENTRENADORES DE FÚTBOL**

#### 1. COMPONENTES FÚTBOL BASE / YOUTH SOC-

#### CER COMPONENTS ARCHIVO

#### 2. TÁCTICA / TACTICS ARCHIVO

#### 3. PRINCIPIOS DEL JUEGO / PRINCIPLES OF PLAY ARCHIVO

#### 4. ORGANIZACIÓN DE ENTRENAMIENTOS. PROGRESIÓN DE LA SESIÓN / TRAINING ORGANIZATION. SESSION PROGRESSION ARCHIVO

#### 5. SESIONES DE ENTRENAMIENTO / TRAINING SESSIONS ARCHIVO

#### 6. GLOSARIO / GLOSSARY

## **II. PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN FÚTBOL**

### **MÓDULO 1. LESIONES EN EL FÚTBOL Y SU TRATAMIENTO**

#### 1. PRIMEROS AUXILIOS, RCP Y DESA (Tema transversal)

#### 2. LESIONES MUSCULARES

- 2.1 Calambre Muscular
- 2.2 Contractura Muscular
- 2.3 Elongación Muscular
- 2.4 Rotura Fibrilar
- 2.5 Tendinitis
- 2.6 Rotura Tendinosa

#### 3. LESIONES ÓSEAS

- 3.1 Traumatismos craneales
- 3.2 Fractura huesos nasales
- 3.3 Fractura tibia y peroné
- 3.4 Fractura falanges
- 3.5 Fractura cúbito y radio

#### 4. LESIONES ARTICULARES

- 4.1 Luxación de hombro
- 4.2 Esguince de tobillo
- 4.3 Esguince de rodilla
- 4.4 Meniscopatías
- 4.5 Rotura de ligamentos cruzados
- 4.6 Triada de O'Donoghue
- 4.7 Osteopatía de pubis.

#### 5. VENDAJES FUNCIONALES

- 5.1 Vendaje funcional de muñeca
- 5.2 Vendaje funcional de falanges

## ◀ PROGRAMA DEL MÁSTER

5.3 Vendaje funcional de rodilla

5.4 Vendaje funcional de tobillo

### 6. CRIOTERAPIA EN EL DEPORTE

6.1 Definición

6.2 Tipos de crioterapia

6.3 Efectos del frío

6.4 Métodos de aplicación

6.5 Complicaciones

6.6 Precauciones y contraindicaciones

6.7 Rices

## MÓDULO 2. ENTRENAMIENTO Y MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL FÚTBOL

### 1. EPIDEMIOLOGÍA DE LESIONES EN EL FÚTBOL

1.1. Definiciones:

1.1.1 Lesión.

1.1.2 Días de baja deportiva.

1.1.3 Recidivas.

1.2. Epidemiología lesional e incidencia.

1.2.1 Lesiones musculares y tendinosas en el fútbol.

1.2.2 Traumatismos craneo faciales en el fútbol.

1.2.3 Traumatismos torácicos y abdominales, y lesiones de espalda del jugador de fútbol.

1.2.4 Lesiones de extremidad superior del jugador de fútbol.

1.2.5 Lesiones de extremidad inferior del jugador de fútbol.

1.3. Severidad de las lesiones.

1.4. Clasificación de las lesiones.

1.5. Recidivas.

1.6. Equipamiento deportivo y riesgo de lesión.

1.7. Estudios científicos.

### 2. NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

2.1. Necesidades energéticas en el fútbol

2.1.1. Dieta pre- partido

2.1.2 Ingesta energética durante el partido

2.1.3 Dieta post- partido

2.2. Nutrición e hidratación durante los viajes

2.3 Hidratación en el fútbol

2.4 Ayudas ergogénicas en el fútbol

### 3. TRABAJO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES

3.1. Fuerza

3.2. Resistencia

3.3. Flexibilidad

3.4. Propiocepción

### 4. TRATAMIENTOS PREVENTIVOS

4.1. Factores de riesgo intrínsecos.

4.2. Factores de riesgo extrínsecos.

4.3. Consecuencias fisiológicas y de rendimiento con el desentrenamiento.

4.4. Descripción biomecánica de los mecanismos.

4.5. Métodos de protección: órtesis y vendajes funcionales.

4.6. Implementación.

4.7. Entrenamiento y competición

### 5. PREVENCIÓN DE LESIONES EN PORTEROS

## MÓDULO 3. ENTRENAMIENTO Y ESTABLECIMIENTO DE PROTOCOLOS PARA LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN EL FÚTBOL

### 1. PSICOLOGÍA EN EL TRATAMIENTO Y RECUPERACIÓN DE LAS LESIONES

1.1. Métodos de relajación

1.2. Control del estrés durante el tratamiento y la recuperación de la lesión

1.3. Motivación en la recuperación de la lesión

1.4. Intervención psicológica en la fase de readaptación cercana a la competición

1.4.1. Establecimiento de objetivos

1.4.2. Auto-hablas

1.4.3. Visualización

1.5. Actitud ante las posibles recaídas

### 2. PLANIFICACIÓN Y CONTROL DE LAS CARGAS EN LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL

2.1. Concepto de carga.

2.1.1 Carga interna.

2.1.2 Carga externa.

2.2. Variables a tener en cuenta a la hora de cuantificar: volumen, intensidad y densidad.

2.3. Indicadores de intensidad. La frecuencia cardiaca.

2.4. Apoyo tecnológico para la cuantificación.

2.4.1 El pulsómetro.

2.4.2 El gps.

2.5. Clasificación del entrenamiento en función de la intensidad

### 3. ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS EN LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL

3.1. Fisiopatología de las lesiones.

3.2. Cicatrización y regeneración tisular.

3.3. Cuidados iniciales.

## ◀ PROGRAMA DEL MÁSTER

- 3.4. Propuestas terapéuticas.
- 3.5. El proceso de la reeducación funcional deportiva.

- 3.5.1 Fase de aproximación de la readaptación físico deportiva.

- 3.5.2 Fase de orientación de la readaptación físico deportiva.

- 3.5.3 Fase de pre-optimización.

- 3.5.4 Fase de optimización.

### 4. NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

- 4.1. Requerimientos energéticos durante la recuperación funcional del futbolista

- 4.1.1. Fase de aproximación en la readaptación físico deportiva

- 4.1.2. Fase de orientación en la readaptación físico deportiva

- 4.1.3. Fase de pre-optimización

- 4.1.4. Fase de optimización

- 4.2. Nutrición en la recuperación funcional

- 4.3. Ayudas ergogénicas durante la fase de re-entrenamiento al esfuerzo

### 5. TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS EN LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL

- 5.1. Aliados terapéuticos en relación con la lesión deportiva.

- 5.2. Agentes farmacológicos.

- 5.3. Alimentación y deporte.

- 5.4. Ayudas ergogénicas y sustancias prohibidas (dopantes).

- 5.5. Medicinas alternativas: homeopatía.

### 6. RECUPERACIÓN DE LESIONES EN PORTEROS

## MÓDULO 4. PROGRAMACIÓN DEL READAPTADOR EN EL FÚTBOL E INVESTIGACIÓN

### 1. PAPEL DEL RECUPERADOR Y SU RELACIÓN CON EL ENTORNO

- 1.1. Relaciones con el cuerpo técnico

- 1.1.1. Misión del readaptador en el equipo técnico

- 1.1.2. Relaciones con el jugador lesionado

- 1.1.3. Relaciones con el entrenador

- 1.1.4. Relaciones con el cuerpo médico

- 1.2. Relaciones con la directiva

### 2. INGLÉS

### 3. INVESTIGACIÓN APLICADA

- 3.1. Objetivos de la investigación

- 3.2. Análisis de estudios científicos

- 3.3. Fuentes de información

### 4. ASPECTOS RELACIONADOS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

- 4.1. La motivación de los jugadores de fútbol

- 4.2. El estrés psicológico en el fútbol de competición

- 4.3. Aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo

- 4.4. El nivel de activación de los jugadores

## INFORMACIÓN Y CONTACTO

---



info@totalagentssport.com

(+34) 902 007 589

C/ Padre Claret, 7  
47004 - Valladolid (España)  
www.totalagentssport.com



### EN COLABORACIÓN CON:

---



Universidad Europea  
Miguel de Cervantes



Fútbol Ofensivo  
"Un entrenador es lo que sus futbolistas quieren que sea"



LPf La Planificación  
Futbolística

