UNIVERSIDAD DE VALENCIA

MÁSTER PROPIO EN PREPARACIÓN FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL/LA FUTBOLISTA

FUNDACIÓ UNIVERSITAT EMPRESA
VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

CURSO 2021-2022

MÁSTER

Preparación Física y Prevención de Lesiones en el/la Futbolista

DIRECTORES

Rafael Aranda Malavés, PhD
Andrés Tudela Desantes, PhD

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

-Clases Online: jueves de 15h a 20h durante todo el curso
-Parte presencial: Del 20 al 28 de mayo de 9h a 18h

LOCALIZACIÓN

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Valencia (España)
Cale Gasco Oliag nº 3

DIRIGIDO A:

Licenciados o Graduados en Ciencias del Deporte o Equivalente en el país del alumno.

MATRÍCULA	CRÉDITOS
1950€	61 ECTS
COMIENZO	**DURACIÓN**
OCTUBRE	1 CURSO ACADÉMICO

¿POR QUÉ ESTE MÁSTER?

El Máster en Preparación Física y Prevención de Lesiones en el/la futbolista está diseñado para dar oportunidad a as necesidades de formación dentro de una sociedad en la que el fútbol adquiere una dimensión sociocultural manifiesta, y como resultado, representa un mercado laboral cada vez más importante, que exige profesionales con un alto grado de preparación.

Este Máster responde a una demanda social de formación de alto nivel académico y profesional que sólo se puede lograr mezclando la calidad que la Universidad garantiza con la experiencia proporcionada por los profesionales.

La oferta de formación oficial deportiva en España es limitada además hay una necesidad de dar una vía complementaria de formación más especializada en diferentes áreas específicas del fútbol, como la preparación física a la que pretende dar respuesta el Máster Propio en Preparación Física y Prevención de Lesiones en el/la Futbolista

MÁSTER

Preparación Física y Prevención de Lesiones en el/la Futbolista

OBJETIVOS

El "Máster en Preparación Física y Prevención de Lesiones en el/la futbolista" tiene como objetivo complementar la oferta oficial que existía en la Comunidad Valenciana y en España y profundizar en un campo específico como la preparación física en el fútbol ofreciendo un posibilidad de primer nivel para los estudiantes que quieran conocer las funciones del preparador físico del fútbol y cómo desarrollarlas de forma eficiente.

Las actividades profesionales para las que se forma el Máster son las siguientes:

- *Preparación física de equipos de fútbol de élite, equipos de jóvenes y equipos femeninos.*
- *Dirección/coordinación de preparación física de clubes profesionales y amateurs masculinos y femeninos.*
- *Dirección/coordinación de preparación física de escuelas de fútbol.*

COMPETENCIA GENERAL

El objetivo expuesto en el punto anterior se logrará alcanzando la siguiente competencia en el alumno/a:

Comprender los diferentes roles desempeñados por el/la preparador/a físico/a de fútbol, los medios y métodos de entrenamiento, saber aplicarlos y saber planificar y controlar el proceso de entrenamiento y recuperación para una preparación racional y metódica del/la futbolista, así como organizar el entrenamiento para la prevención de las lesiones más frecuentes del/la futbolista.

MÁSTER

Preparación Física y Prevención de Lesiones en el/la Futbolista

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

La competencia global será lograda mediante el recorrido de distintas competencias específicas que irán preparando al alumno/a en su rol de preparador/a físico/a. Estas competencias se pueden desglosar en:

- Dominar la anatomía y la fisiología muscular y articular de los principales sistemas neuromusculares implicados en la práctica del fútbol
- Dominar los aspectos fisiológicos del esfuerzo intermitente que condicionan el rendimiento en fútbol.
- Comprender la complejidad y diversidad del/la futbolista y los principales factores que afectan a su rendimiento.
- Conocer los diferentes roles desempeñados por el/la preparador/a físico/a dentro de un equipo de fútbol, dentro de un club, dentro de una selección y dentro de una escuela de fútbol.
- Reconocer las diferentes estrategias de equipo utilizadas en el fútbol y la forma en que estas condicionan los objetivos, contenidos y métodos de entrenamiento.
- Conocer las diferentes cualidades motoras básicas, su relación, así como las cualidades motoras específicas del fútbol.
- Conocer las características de los esfuerzos en fútbol, así como las cualidades motoras específicas de este deporte y las diferentes demarcaciones.
- Aprender sobre los métodos de entrenamiento para mejorar las cualidades motores básicas y específicas para el fútbol de una manera contextualizada.
- Conocer los principales modelos de planificación utilizados en el fútbol y poder utilizarlos racionalmente de acuerdo con los objetivos del equipo, club o escuela.
- Diferenciar las diferentes partes de la sesión y aprender a organizarla.
- Ser capaz de controlar el proceso de entrenamiento utilizando las principales tecnologías aplicadas en el fútbol.
- Conocer la epidemiología y la importancia de las lesiones en el fútbol
- Conocer los principales medios y métodos de prevención de lesiones en el fútbol
- Conocer las fases de la readaptación al esfuerzo después de las lesiones principales en el/la futbolista
- Conocer las fases de la readaptación al esfuerzo después de las lesiones más frecuentes del/la futbolista y las posibilidades de intervención del preparador físico en cada una de las fases de recuperación y readaptación al esfuerzo.

BLOQUES DE CONTENIDOS

ASIGNATURAS

1. La preparación físca del/la futbolista contextualitzada en el partido de fútbol masculino y femenino

2. Medios y métodos de entrenamiento del /la futbolista para la mejora de las acciones del partido de fútbol.

5ASIGNATURAS: 4BLOQUES DE CONTENIDOS Y 1 TRABAJO FINAL DE MÁSTER

3 Medios y métodos de entrenamiento, nutrición y ayudas ergogénicas que facilitan la adaptación y recuperación del/la futbolista.

4. Factores que influyen en la incidencia y fisiopatología de las principales lesiones en el/la futbolista joven y adulto/a: entrenamiento para la mejora de los factores de riesgo lesional.

5. Trabajo fin de Máster:
Desarrollo y defensa del trabajo.

La preparación físca del/la futbolista contextualitzada en el partido de fútbol.

DESCRIPCIÓN

El objetivo fundamental del/la preparador/a físico/a junto al resto de técnicos es la mejora del rendimiento del futbolista en el partido de fútbol. Para ello se utilizarán todos los medios y técnicas en el entrenamiento para que el estímulo recibido en el mismo repercuta en adaptaciones que repercutirán en una mejora de las acciones en el partido.

El/la preparador/a físico/a deberá conocer con detalle las características del partido y sus demandas fisiológicas y condicionales para realizar una preparación específica a cada jugador/a, teniendo en cuenta variables como posición en el campo, sistema y modelo de juego empleado, categoría o edad de los/las jugadores/as, sexo de los jugadores o variables contextuales como localización (local o visitante), momento del partido o resultado (a favor o en contra).

El conocimiento de las demandas específicas del partido de fútbol se abordará tanto desde la perspectiva interna (respuesta fisiológica del entrenamiento) como desde la externa, mediante el análisis de los desplazamientos del jugador/a. Para ello el/la preparador/a deberá conocer todos los medios y herramientas a su alcance: percepción de esfuerzo, gps, pulsómetros, sistemas de videocámaras... y saber interpretar todas las variables que estas herramientas aportan: zonas de intensidad en función de la frecuencia cardíaca, distancias recorridas a distintas intensidades, velocidades máximas alcanzadas, disminución de la intensidad de los esfuerzos, aceleraciones, deceleraciones, número de esfuerzos...

ASIGNATURA 2

Medios y métodos de entrenamiento del/la futbolista para la mejora de las acciones del partido de fútbol.

DESCRIPCIÓN

Para el desarrollo de su función como preparador/a del/la futbolista para aumentar el rendimiento de éste/a, el preparador/a físico/a debe abordar el diseño de los entrenamientos desde una doble vertiente. En primer lugar, debe conocer las cualidades motrices que debe ser capaz de manifestar un/a futbolista durante la competición para contribuir a aumentar el rendimiento del equipo. Es fundamental conocer las características tácticoestratégicas del equipo, así como el rol que desempeña el jugador/a dentro de este.

En segundo lugar, debe conocer las cualidades motrices propias del/la futbolista, i las posibilidades de modificación de éstas. A partir de esta doble vertiente se aborda el proceso de preparación y entrenamiento del/la futbolista, mediante la aplicación de los medios y métodos de entrenamiento y de control de éste que permiten optimizar el rendimiento del jugador en consonancia con el rendimiento del equipo. El proceso de planificación, ejecución y evaluación del plan de entrenamiento constituye el eje conductor de esta asignatura.

ASIGNATURA 3

Factores que influyen en la incidencia y fisiopatología de las principales lesiones en el/la futbolista joven y adulto/a: entrenamiento para la mejora de los factores de riesgo lesional.

DESCRIPCIÓN

El rendimiento de un/a futbolista y de un equipo de fútbol disminuye en la medida en que el/la futbolista no pueda disputar partidos o no pueda llevar a cabo su proceso de entrenamiento orientado al rendimiento debido a una lesión.

El fútbol es un deporte asimétrico cuya práctica puede provocar desequilibrios musculares que alteran los factores de riesgo para sufrir una lesión. Por otro lado, existen lesiones en cuya fisiopatología influyen ciertos factores de riesgo sobre los cuales se puede intervenir para disminuir el riesgo de lesión.

En la medida en que el preparador físico de un equipo de fútbol conozca cuales son los factores de riesgo lesional, los desequilibrios que provoca el fútbol, así como la epidemiología de lesiones que presentan los futbolistas, podrá programar entrenamientos y preparar al/la futbolista para disminuir el riesgo de lesión, contribuyendo con ello a que las lesiones no entorpezcan el proceso de entrenamiento y mejora del rendimiento del futbolista ni impidan su participación en las competiciones.

Por otro lado, una vez producida una lesión, el entrenamiento de la condición física del futbolista, aparte de los tratamientos que otros profesionales puedan realizar sobre el foco lesional, es un elemento clave que facilita la reincorporación a los entrenamientos. Esto permite que el estado de forma y el rendimiento en el momento de volver a competir se optimicen en contraposición a la realización exclusiva de la terapia y curación de la lesión. Es por tanto un aspecto clave del entrenamiento del futbolista saber prepararlo tras una lesión, con el objetivo de mejorar su rendimiento y también de prevenir la reaparición de la lesión inicial o de otras lesiones nuevas.

Por lo tanto, esta doble vertiente de prevención y reeducación contribuye no sólo a la mejora a corto plazo del rendimiento del futbolista, sino a la mejora de su rendimiento a largo plazo, permitiendo alargar la vida deportiva del futbolista y su estado de salud durante y después de su carrera deportiva.

El entendimiento de las posibilidades de intervención sobre los factores de riesgo que condicionan las lesiones más frecuentes del/la futbolista y sus posibilidades de modificación mediante el entrenamiento son el núcleo de conocimiento para poder elaborar un plan de acción para le prevención de lesiones del/la futbolista y constituyen la base de esta asignatura.

ASIGNATURA 4

Medios y métodos de entrenamiento, nutrición y ayudas ergogénicas que facilitan la adaptación y recuperación del/la futbolista.

DESCRIPCIÓN

La preparación del futbolista debe ser abordada desde un punto de vista multifactorial. El movimiento se produce mediante un proceso mecánico complejo en el que está implicado el sistema neuro-muscular y musculo-esquelético.

El sistema energético debe ser entendido como el origen de toda acción y el principio del proceso en el que los nutrientes se convierten en energía para producir movimiento.

El tipo de movimiento generado, su intensidad y volumen determinarán la demanda específica de unos nutrientes sobre otros que contribuirán a la creación de adaptaciones estructurales tanto a nivel periférico y neuromuscular como a nivel central y cardiovascular.

Por esta razón es extremadamente importante conocer el tipo de trabajo realizado en los entrenamientos y adecuar la ingesta de nutrientes y de ayudas ergogénicas para la reposición de depósitos y para producir las adaptaciones estructurales.

Así pues, todo preparador deberá realizar una planificación nutricional donde se adapten las ingestas a los distintos momentos como: Periodo precompetitivo, competición, recuperación.

Trabajo Final de Máster.

DESCRIPCIÓN

La asignatura Trabajo Final de Máster tiene como finalidad el desarrollo por parte de cada estudiante de una propuesta práctica, de investigación profesional o proyecto de intervención autónoma, con cierto grado de originalidad, relacionado con la preparación física del/la futbolista joven o adulto/a, dirigido a la optimización del rendimiento o la prevención de lesiones.

Esta actividad de investigación se completará con la redacción de una memoria o trabajo final que cumpla los requisitos de calidad, contenido, formato, longitud, etc. fijados por la dirección del máster y se culminará con la defensa del trabajo realizado ante un tribunal propuesto por la dirección del máster.

PROFESORADO

PROFESORADO DE LA UNIVERSIDAD AL DÍA EN ÚLTIMAS TENDENCIAS INVESTIGADORAS EN PREPARACIÓN FÍSICA

La Universidad de Valencia donde se enmarca el Máster Propio en Preparación Física y Prevención de Lesiones en el/la Futbolista es una de las Universidades referentes de Ámbito nacional en cuanto a Alto Rendimiento en Fútbol. Una muestra de ello son las numerosas **aportaciones científicas** del grupo de investigación, la **experiencia** en alto rendimiento de sus profesores y el alto índice de preparadores físicos de las dos máximas categorías del **Fútbol Español** así como también **Selecciones Nacionales y Ligas extranjeras** egresados de la Universidad de Valencia

PROFESORADO EXTERNO ACTIVO EN LOS MEJORES CLUBES: VISIÓN DE LA EXPERIENCIA

La riqueza del claustro de profesores del Máster se completan con un alto número de preparadores físicos, técnicos, fisioterapeutas y médicos que forman parte en la actualidad de los cuerpos técnicos de los mejores Clubes a nivel internacional.

De esta forma los alumnos tendrán la visión de la experiencia y de las tendencias más novedosas que se están utilizando hoy en la élite.

MÁSTER

Preparación Física y Prevención de Lesiones en el/la Futbolista

CLUBES DE REFERENCIA

El claustro de profesores del Máster está formado por profesionales en activo que desarrollan o han desarrollado su trabajo en los mejores clubes. Algunos de esos clubes son:

CLUBES ESPAÑOLES:

SELECCIONES NACIONALES:

CLUBES INTERNACIONALES: