

**PROGRAMA MÁSTER EN
PREPARACIÓN FÍSICA Y
PREVENCIÓN DE
LESIONES**



**PREPARACIÓN FÍSICA Y
PREVENCIÓN DE LESIONES**



ÍNDICE

3

PRESENTACIÓN

Definición y objetivos

4

INFORMACIÓN PRINCIPAL

Unidades formativas

6

PLAN DE ESTUDIO

Créditos

11

METODOLOGÍA

Tipos de trabajo dirigido

14

EVALUACIÓN

y el proceso de matriculación

17

SALIDAS PROFESIONALES

Bolsa de trabajo



FutbolLab

PRESENTACIÓN

Nuestro Máster en Preparación Física y Prevención de Lesiones, es uno de los mejores del mercado, y tienen una serie de objetivos que pretenden equilibrar, potenciar y profundizar los conocimientos en aspectos específicos del fútbol.

Actualmente, el deporte es una de las áreas más solicitadas y recurridas por múltiples personas, de hecho, el 70% de los españoles practican algún tipo de deporte. De este modo, se ha convertido en una gran área para desempeñarse como profesional, bien sea desde el punto de vista de entrenador o jugador.

El fútbol tiene un amplio espacio laboral en España y solo los mejores pueden ser parte de él. Por tal motivo, si decides ingresar a este mundo, debes formarte con conocimientos sólidos que complementen tu perfil profesional, para así poder ser seleccionado. De su amplitud también emana una gran competencia, pues cada vez son más las personas que se interesan en este campo.

OBJETIVOS

- Especialización en conocimientos generales y específicos del fútbol.
 - Periodización táctica del profesor Paco Seirul·lo en el FC Barcelona.
 - Conocer las bases y medidas a tomar en cuenta en el fútbol.
 - Explorar los conocimientos, herramientas, medios que se deben utilizar en un partido.
 - Aprender técnicas de entrenamiento, que son tendencia actualmente.
 - Poder determinar comportamientos dañinos que puedan causar lesiones (Prevención).
-



INFORMACIÓN PRINCIPAL

MÁSTER EMITIDO POR LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ÁVILA



CLASES ONLINE

Accede al contenido 24/7, durante 7 meses de curso, 60 ECTS (1500 horas lectivas).



TÍTULO OFICIAL

Homologado por la Universidad Católica de Ávila
- Validez: fuera y dentro de España



IDIOMAS

Impartido en dos idiomas:
Español e Inglés



FINANCIACIÓN

Pago único o en plazos de 3, 6 o 12 meses.

COSTE: 3.800€

PAGO ÚNICO: 3.420€ (DECUENTO ESPECIAL)

3X 1.304,66 €

6X 671,33 €

12X 348,33 €

INICIO E INSCRIPCIÓN: INMEDIATA

Esta titulación tiene la misma validez fuera que dentro de España, ya que es un título curricular de estudios, y amparados por la Ley Orgánica de Universidades. No se requiere una homologación o acreditación específica, ya que las Universidades tienen la capacidad de expedir títulos propios, tal y como se recoge en el artículo 2.g) de la Ley Orgánica de Universidades 6/2001.



INFORMACIÓN SOBRE LAS UNIDADES FORMATIVAS

Las unidades formativas tienen una duración media de 5 créditos ECTS, incluidas las actividades propias de esa unidad, la metodología de enseñanza, viene acompañados de vídeos demostrativos por parte de los profesores y expertos, así como con complementos de presentaciones visuales, artículos de interés y entrevistas con técnicos profesionales, para conseguir un aprendizaje eficaz, profundo y atractivo.

Así mismo, consta con evaluaciones continuas de actividades por parte de los profesores.

Finalmente, el máster constará de un proyecto final de 5 créditos ECTS basados en casos reales.



PLAN DE ESTUDIO

1. Introducción. Filosofía del entrenamiento, la competición y el ser humano (3 créditos ECTS)

- I. Evolución de metodologías de entrenamiento a lo largo de las últimas décadas.
- II. Nuevas tendencias en el entrenamiento del fútbol.
- III. Periodización Táctica. Breves ideas.
- IV. Metodología sistémica del entrenamiento "Nuevo Modelo".
- V. ¿Qué es el estado de forma? Nuevo concepto del estado de forma.
- VI. ¿Existe la preparación física?

2. Descripción del entorno (3 créditos ECTS)

- I. Descripción general.
 - a. Descripción del club.
 - b. Histórico.
 - c. Estructura del club.
 - d. Instalaciones.
 - e. Material disponible.
 - f. Posibilidades de cooperación para diferentes análisis.
 - g. Equipo técnico.
 - h. Plantilla (Currículum deportivo de los jugadores).
 - i. Perfil de rendimiento individual de los jugadores (explicación de las estructuras de Seirul.lo).
 - j. Perfil de rendimiento grupal de los jugadores.
 - k. Perfil de rendimiento colectivo de los jugadores.
- II. Formulación de objetivos. Técnica DAFO-CAME.

PLAN DE ESTUDIO

3. Entrenamiento de la resistencia en los deportes colectivos (6 créditos ECTS)

- I. Introducción.
- II. Situación actual del entrenamiento de la resistencia.
- III. Propuesta de entrenamiento de la resistencia en los deportes colectivos.
- IV. Entrenamiento de la resistencia general aeróbica.
- V. Entrenamiento de la eficiencia aeróbica.
- VI. Entrenamiento de la capacidad aeróbica.
- VII. Entrenamiento de la potencia.
- VIII. Entrenamiento de recuperación resistencia.
- IX. Resumen del entrenamiento de la resistencia general.
- X. Entrenamiento de la resistencia específica.
- XI. Entrenamiento de la resistencia en la técnica.
- XII. Entrenamiento de la resistencia en la técnica: intensidad media.
- XIII. Entrenamiento de la resistencia en la técnica: intensidad máxima
- XIV. Entrenamiento de la resistencia en la técnica: intensidad supramáxima.
- XV. Entrenamiento de la resistencia como toma de decisiones.
- XVI. Entrenamiento de la resistencia de juego

4. Entrenamiento de la fuerza en los deportes colectivos (9 créditos ECTS)

- I. Concepto de fuerza.
- II. "Todo es fuerza". La fuerza como capacidad física básica.
- III. El entrenamiento de la fuerza para la mejora del rendimiento.

PLAN DE ESTUDIO

5. Entrenamiento de la velocidad en los deportes colectivos (3 créditos ECTS)

- I. La velocidad en el fútbol.
- II. Nueva forma de entender la velocidad. ¿Velocidad óptima?

6. Planificación y Periodización (6 créditos ECTS)

- I. Calendario de competiciones.
- II. Planificación, periodización, entrenamiento deportivo, etc.
- III. La carga.
- IV. Síndrome general de adaptación.
- V. El control del entrenamiento y de la carga.
- VI. Modelo de planificación - periodización.
- VII. La pretemporada.
- VIII. La temporada.
- IX. La fatiga.
- X. Métodos de recuperación.
- XI. La mala gestión del entrenamiento.
 - a. El sobreentrenamiento y sus tipos.
 - b. El tapering y su aplicabilidad en los equipos de fútbol.

7. El entrenamiento invisible (3 créditos ECTS)

- I. La nutrición.
- II. La hidratación.
- III. Las horas de sueño

PLAN DE ESTUDIO

8. La estructura semanal (6 créditos ECTS)

- I. Introducción.
- II. El modelo de juego en el proceso de entrenamiento.
- III. El morfociclo patrón o diseño de los ciclos de entrenamiento semanales.
- IV. Microestructuras: Seirul.lo.

9. La sesión de entrenamiento (6 créditos ECTS)

- I. La organización.
- II. El papel del preparador físico o "preparador de futbolistas".
- III. El tiempo de entrenamiento.
- IV. El calentamiento.
- V. La parte principal.
- VI. La vuelta a la calma.
- VII. La revisión de la sesión.
- VIII. Estrategias a seguir el día de entrenamiento.

10. Evaluación final. Proyecto final. (12 créditos ECTS)

PÚBLICO OBJETIVO

- **Técnicos que tengan experiencia en fútbol.**
- **Entrenadores que estén titulados.**
- **Graduados o Licenciados en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.**

Cada una de las líneas de acción del programa, están destinadas a captar y desarrollar el talento y la aptitud dentro del fútbol.



FutbolLab

METODOLOGÍA

AULA VIRTUAL | COMUNIDAD DE APRENDIZAJE

ACTIVIDADES DE DESCUBRIMIENTO INDUCIDO

Actividades en las que el alumno podrá llevar a cabo un aprendizaje contextualizado trabajando, en el *Aula Virtual* y de manera colaborativa, una situación real o simulada que le permitirá realizar un **primer acercamiento a los diferentes temas de estudio**.

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN PRÁCTICA

Incluye la *resolución de problemas, elaboración de proyectos* y actividades similares que permitan **aplicar los aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales trabajados en otras partes de las asignaturas**.

ACTIVIDADES DE INTERACCIÓN Y COLABORACIÓN

Actividades en las que se discutirá y argumentará acerca de diferentes temas relacionados con las asignaturas de cada materia y que servirán para **guiar el proceso de descubrimiento inducido**.

PRESENTACIONES DE TRABAJOS Y EJERCICIOS

Incluye la elaboración conjunta en el Aula Virtual y, en su caso, la defensa virtual de los trabajos y ejercicios solicitados conforme a los procedimientos de defensa que se establezcan en las guías docentes.

SEMINARIOS

Incluye la asistencia presencial o virtual a sesiones en pequeño grupo, dedicadas a temáticas específicas de cada asignatura.

METODOLOGÍA

AULA VIRTUAL | INTERACCIÓN ALUMNO-TUTOR

TUTORÍAS

Permiten la **interacción directa entre docente y alumno** para la resolución de dudas y el asesoramiento individualizado sobre distintos aspectos de las asignaturas.

PRESENTACIONES DE TRABAJOS Y EJERCICIOS

Incluye la elaboración individual y, en su caso, defensa virtual de los trabajos y ejercicios solicitados, conforme a los procedimientos de defensa que se establezcan en las guías docentes.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Más información en el apartado "**Evaluación**" en la página 14 de este programa del Master.



METODOLOGÍA

TRABAJO AUTÓNOMO DEL ALUMNO

ACTIVIDADES DE TRABAJO AUTÓNOMO INDIVIDUAL

Trabajo individual de los materiales utilizados en las asignaturas, aunque apoyado por la resolución de dudas y construcción de conocimiento a través de un foro habilitado para estos fines.

Esta actividad será **la base para el desarrollo de debates, resolución de problemas, etc.**

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN PRÁCTICA

Incluye el trabajo **individual** en la *resolución de problemas, elaboración de proyectos* y actividades similares que permitan **aplicar los aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales trabajados en las otras partes de la asignatura.**

LECTURA CRÍTICA, ANÁLISIS E INVESTIGACIÓN

Se trata de actividades en las que el alumno se acerca a los diferentes campos de estudio con una mirada crítica que le permite un acercamiento a la investigación. **Se incluyen, a modo de ejemplo, recensiones de libros o críticas de artículos y proyectos de investigación.**

EVALUACIÓN

El alumno opta al siguiente sistema de evaluación, según su situación personal y necesidades formativas:

Evaluación continua + TFM

- El 60% de la nota final se obtiene a través de las actividades que se planteen durante el curso y que se valoraran en "evaluación continua"; la realización por el alumno de estas actividades se someterá a una verificación comprobatoria por parte de los profesores.
- El 40% restante de la nota final se obtendrá del Trabajo Final de Máster (TFM) que se realizará al finalizar el curso.

En el proyecto final se englobará todas las áreas estudiadas y que implicará siempre el desarrollo de un caso real, ya que desde **FutbolLab** queremos que nuestros cursos en todo momento vayan dirigidos a la situación real de entrenamiento que se encuentran los técnicos en sus equipos.



EVALUACIÓN

AULA VIRTUAL

El curso se imparte íntegramente en modalidad online. Se realizarán a través de nuestro **campus virtual** que se accede desde la **página oficial de Futbollab** (**www.futbollab.com**).

Desde ahí podrás entrar en temarios, presentaciones explicativas, vídeos demostrativos, análisis de los profesores, tareas que os van enviando y corrigiendo los profesores.

TUTORES

Los profesores ofrecen una **tutorización continua**, estableciendo tutorías telefónicas y/o por videoconferencia explicando las dudas que te vayan surgiendo. Van guiando tu evolución formativa durante todo el curso, en función de tu perfil y nivel de dedicación u horario de estudio.

Tal como te hemos indicado, **el temario, los vídeos, artículos, entrevistas con expertos... son parte de tu evolución en el curso**, por lo que realizarás ejercicios periódicos que corrige el profesor para darte la idea más clara del tema que se está trabajando.

PROCESO DE MATRICULACIÓN

Para matricularte solo debes hacer click en la pestaña de **Matricúlate**, desde ahí te pedirá introducir tus datos personales necesarios para el expediente académico y en la parte final del proceso podrás escoger el formato de pago de este programa.

Recordarte que en este curso puedes ir a tu ritmo y realizarlo según tu disponibilidad, siempre y cuando no excedas el tiempo máximo para realizarlo, que en el caso de las maestrías es de **2 años y medio**.

Pero, si aún así necesitas más tiempo, deberás pedir autorización al departamento de admisiones para prorrogar un tiempo, en el caso que obtengas respuesta positiva quedará prorrogado de forma automática el tiempo nuevo acordado.



SALIDAS PROFESIONALES

- Preparador físico de equipos de fútbol de todas las edades y niveles competitivos.
- Coordinador de la preparación física/metodología de enseñanza de las categorías inferiores de clubes y escuelas de fútbol.
- Readaptador de jugadores lesionados de todas las edades y niveles competitivos.
- Director o coordinador de preparación física de clubes profesionales.
- Director o coordinador de preparación física de escuelas de fútbol.



SALIDAS PROFESIONALES

BOLSA DE TRABAJO

Al culminar la carrera, **ingresarás a una base de datos amplia para que puedas optar a un empleo de Máster en Preparación Física y Prevención de Lesiones.**

Nuestra prestigiosa plataforma tiene alcance nacional e internacional, y es visitada constantemente por variedad de clubes futbolísticos en busca de profesionales capacitados, ofreciendo excelentes remuneraciones.

Con tu inscripción, ya estás camino a formar parte de la plantilla más selecta de fútbol a nivel mundial. No solamente te brindaremos las herramientas académicas, sino que te adentraremos en el campo laboral más demandado y mejor pagado del deporte.

No lo pienses más y empieza tu carrera hacia el éxito.





FutbolLab