

Formación Complementaria



Universidad Europea  
Miguel de Cervantes

# CURSO UNIVERSITARIO DE ESPECIALIZACIÓN (C.U.E.)

## PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES EN FÚTBOL

desarrollado por



distribuido por



El Curso Universitario de Especialización en **PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL 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.

Sabemos que hoy en día el mercado del fútbol es cada vez más competitivo. Este curso, ofrece una formación específica para el trabajo a realizar con el fútbol base y fútbol de alta competición.



## TITULACIÓN

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

**Diploma de Curso Universitario de Especialización en Prevención y Recuperación Funcional de Lesiones en Fútbol**



Los diplomas expedidos por la UEMC no habilitan para el ejercicio profesional, son exclusivamente cursos de formación o especialización. Por lo que para la habilitación o ejercicio profesional será obligatorio disponer de la titulación oficial requerida en cada Colegio Profesional o especialidad.

**275**

**horas**

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

**11**

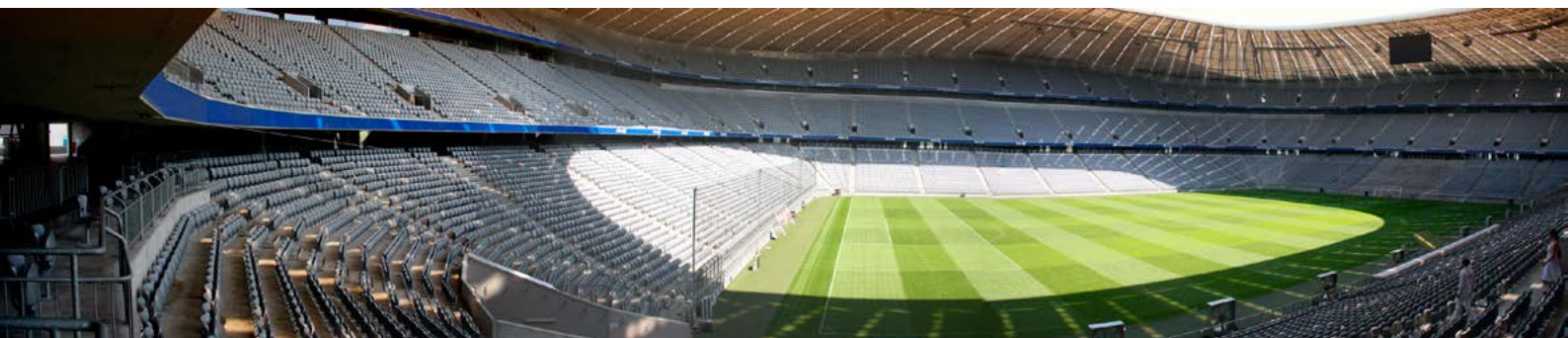
**ECTS**

Sistema Europeo de Transferencia y Acumulación de Créditos Universitarios.

**1**

**año**

Plazo que concede la UEMC para realizar este Curso Universitario de Especialización



## 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

No son necesarios requisitos académicos o de cualquier otro tipo para realizar este curso.

## DIRIGIDO A

Cualquier persona interesada en adquirir conocimientos sobre lesiones deportivas y su tratamiento así como temas relacionados con el mundo del fútbol profesional.

Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (CAFD).

Licenciados en grado de Fisioterapia .

Readaptadores físicos, masajistas, y especialistas en masaje deportivo

Alumnos de últimos cursos de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (CAFD).

Profesionales vinculados al mundo del fútbol que deseen adquirir conocimientos específicos.

## 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 **1 año** para finalizar el curso y obtener el correspondiente diploma.



### 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

Además de los temas de estudio, el curso cuenta con **Máster Clases, ponencias y webinars**, impartidas por importantes profesionales vinculados a la alta competición deportiva.

Los alumnos podrán 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), de aquellos eventos relacionados con la materia de su curso.



## ¿QUÉ OBTIENES CON NUESTROS CURSOS?



### Diploma Universitario

Diploma expedido por la **Universidad Europea Miguel de Cervantes** a la finalización del curso 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.



### Videos 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 120 horas de grabación** repartidas entre todos nuestros programas formativos.



## EQUIPO DOCENTE



### Francisco Gallardo Mármol

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 | 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). | 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 podamos ir 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

#### Prevenición y Recuperación en medio acuático

Readaptador de la Selección Nacional Sub 23 de Qatar (2015) | Fisioterapia acuática, entrenador de atletismo funcional y preparador físico, Real Madrid (2009 - 2012)



### José Luis Estévez

#### Entrenamiento y protocolos preventivos en fútbol

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



### Alfonso Pérez Catalina

#### Bases médicas en el fútbol. Primeros auxilios, RCP y DESA

Experto en asistencia inicial a urgencias y emergencias

## PROGRAMA DEL C.U.E.

### MÓDULO 1. 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 cráneo 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 2. 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

**◀ PROGRAMA DEL C.U.E.****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 cuatificación.
  - 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.
- 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**



## INFORMACIÓN Y CONTACTO



**FUTBOLJOBS**

**info@futboljobs.com**

+34 673 580 720

+34 966 369 050

Lunes a Viernes

9:30 a 14:00

16:30 a 19:00

Avenida Duque de Tamames, 45 bajo.  
03300 Orihuela  
Alicante, España

### EN COLABORACIÓN CON:



Universidad Europea  
Miguel de Cervantes



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



YOU**COACH**

MAS**COACH**

Mundo**MONITOR**