

CURSO ESPECIALIZACIÓN EN PREPARACIÓN FÍSICA, PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN EN FÚTBOL

Esta especialización ofrece una visión global y actualizada del entrenamiento en fútbol moderno, integrando tres pilares fundamentales: preparación física avanzada, prevención de lesiones y readaptación funcional. Su objetivo es formar profesionales capaces de diseñar, planificar y ejecutar programas de entrenamiento completos, combinando el rendimiento y la salud del deportista en todas las etapas de la temporada desde la pretemporada hasta la fase competitiva y de recuperación.

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

- Dominar la planificación del entrenamiento en fútbol, aprendiendo a diseñar microciclos, mesociclos y macrociclos completos, combinando de forma precisa el entrenamiento de fuerza y cardiovascular a lo largo de toda la temporada.
- Comprender los principios fisiológicos, biomecánicos y metodológicos que sustentan los sistemas de entrenamiento más efectivos para mejorar el rendimiento, prevenir lesiones y acelerar la recuperación funcional.
- Identificar y analizar las lesiones más frecuentes en el fútbol, conociendo sus mecanismos de producción, diagnóstico funcional y los protocolos específicos de intervención en cada fase de recuperación.
- Aplicar estrategias avanzadas de entrenamiento de fuerza, propiocepción, pliometría, control neuromuscular y trabajo acuático, adaptando los ejercicios según la fase de la lesión, el tipo de tejido afectado y el nivel competitivo del deportista.
- Desarrollar la capacidad de diseñar programas de prevención personalizados, integrando las cargas de fuerza, velocidad y resistencia con el objetivo de reducir el riesgo de lesión sin comprometer el rendimiento competitivo.
- Gestionar el retorno al juego (Return to Play) mediante criterios objetivos de valoración funcional, control de carga y toma de decisiones basada en datos.

El objetivo principal del curso en Preparación Física, Prevención y Readaptación de Lesiones en Fútbol es capacitar al alumno para planificar y dirigir todo el proceso de entrenamiento y recuperación del futbolista, desde la prevención hasta la vuelta segura a la competición.

El alumno adquirirá una visión global del rendimiento y la salud deportiva, aprendiendo a readaptar cada tipo de lesión con una progresión estructurada de ejercicios de fuerza y a diseñar cada microciclo de entrenamiento con precisión, combinando adecuadamente el trabajo de fuerza, resistencia y control de carga según las demandas específicas de cada etapa de la temporada.

PROGRAMA ACADÉMICO

MÓDULO I. Interacción del Preparador Físico en el Ámbito Deportivo y Educativo.

- Tema 1. Psicomotricidad para la optimización del rendimiento en el Fútbol Base.
- Tema 2. Métodos de entrenamiento y enseñanza en fútbol.
- Tema 3. Actuación del Preparador Físico en el equipo de fútbol.
- Tema 4. Interacción del preparador físico y el cuerpo técnico.

MÓDULO II. Planificación y Periodización de una temporada completa.

- Tema 1. Análisis de los esfuerzos realizados por el jugador.

- Tema 2. El estímulo de la carga y su cuantificación.
- Tema 3. Biomarcadores asociados al rendimiento.
- Tema 4. Instrumentos y test de medición-control de rendimiento.
- Tema 5. Valoración y test específicos para el futbolista.
- Tema 6. Planificación y Periodización de una temporada completa I. (Macroциclos y Mesociclos de entrenamiento de fuerza y cardiovascular).
- Tema 7. Planificación y Periodización de una temporada completa II. (Microциclos de entrenamiento de fuerza y cardiovascular).

MÓDULO III. Entrenamiento de fuerza para la recuperación de lesiones, conceptos y metodología.

- Tema 1. Entrenamiento de abductores de cadera.
- Tema 2. Entrenamiento de fuerza máxima.
- Tema 3. Entrenamiento excéntrico.
- Tema 4. Entrenamiento pliométrico.
- Tema 5. Entrenamiento de coordinación, agilidad y propiocepción.
- Tema 6. uso de plataformas vibratorias y medio acuático en fases tempranas de recuperación.
- Tema 7. La fatiga: ayudas ergogénicas para combatirla.

MÓDULO IV: Valoración y progresión de ejercicios para la recuperación de lesiones de tren inferior.

- Tema 1. Readaptación postoperatoria del ligamento lateral interno, y ligamento cruzado anterior.
- Tema 2. progresión de ejercicios de fuerza para prevención y readaptación de lesiones.
- Tema 3. Dolor rotuliano femoral o femoropatelar. (drf)
- Tema 4. Tendinopatía rotuliana.
- Tema 5. Tendinopatía anserina o pata de ganso.
- Tema 6. Tendinopatía aquilea y fascitis plantar.

MÓDULO V: Valoración y progresión de ejercicios para la recuperación de lesiones de cadera y columna.

- Tema 1. Síndrome por fricción de la banda o cintilla iliotibial.
- Tema 2. Pubalgia.
- Tema 3. Bursitis trocantérea.
- Tema 4. Dolor en el cuadrado lumbar.

MÓDULO VI: Valoración y progresión de ejercicios para la recuperación de lesiones musculares.

- Tema 1. Lesión en isquiotibiales.
- Tema 2. Lesión en gastrocnemios, soleo y esguince de tobillo.
- Tema 3. lesión en cuádriceps.
- Tema 4. Lesión en aductores de cadera.

MÓDULO VII. Valoración y progresión de ejercicios para la readaptación de lesiones en el hombro.

- Tema 1. Readaptación en Manguito Rotador.
- Tema 2. Readaptación en Bursitis Subacromial.
- Tema 3. Readaptación en Tendinopatía Bicipital.

- Tema 4. Readaptación en Labrum Glenoideo.

MÓDULO VIII. Readaptación de lesiones mediante el uso de pistola de masaje.

- Tema 1. Pistola de masaje en lesiones de hombro.
- Tema 2. Pistola de masaje en lesiones de espalda y cadera.
- Tema 3. Pistola de masaje en lesiones de rodilla.
- Tema 4. Pistola de masaje en lesiones de pie y tobillo.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Graduados en INEF, CAFE, CAFyD y FISIOTERAPEUTAS.
- Técnicos de Grado Superior.
- Personal Trainer.

PROFESORES

Dr.- Roberto Duran

- Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Certificado CSCS Certified Strength and Conditioning Specialist
- Creador de Manuales de Entrenamiento de fuerza para recuperación de lesiones (Ediciones Pirámide – Grupo Anaya)
 - Entrenamiento de fuerza para recuperación de lesiones I y II “
Apasionado del mundo de la readaptación deportiva, destaca por su experiencia en congresos nacionales e internacionales.
- Readaptador deportivo con más de 15 años de experiencia en diferentes clubs y centros deportivos readaptando lesiones tanto de deportistas de alto rendimiento como personas sedentarias.
- Colaborador en centro de rehabilitación Clínica Universidad de Navarra.
- Colaborador en el departamento médico de prevención de lesiones del Atlético de Madrid.

INFORMACIÓN CLAVE

- Precio: 1700€. Con posibilidad de financiación a 3, 6, 9 o 12 meses sin intereses
- 100% ONLINE.
- Alrededor de 150 videoclases/videolecciones.
- Videos técnica de ejercicios específicos.
- Inicio de matriculación en noviembre. Lo realizas a tu ritmo, sin fecha de inicio ni fin.
- Progresiones de ejercicios de fuerza fase por fase.
- Dirigido a monitores, entrenadores, preparadores físicos, fisioterapeutas, atletas y público en general.

Aprenderás:

- La metodología inédita de los mejores sistemas de entrenamiento de fuerza para la recuperación de lesiones.
- Recuperar cualquier tipo de lesión.

- Planificar adecuadamente la recuperación funcional
- Desarrollar ejercicios específicos para recuperar cualquier dolencia.

MUÉVETE CENTRO DE ESTUDIOS PROFESIONALES S.L. es una entidad privada acreditada y homologada como centro registrado y homologado por ministerio de educación, formación profesional y deportes, centro autorizado formación profesional familia ACTIVIDAD FÍSICA N° [13012441](#).

CENTRO AUTORIZADO FORMACIÓN PROFESIONAL PARA EL EMPLEO SEPE N° [1300026896](#) por la consejería de empleo de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha con el N° de censo [13/0026896](#) a la que le corresponde impartir, asesorar y recomendar en colaboración de las Administraciones Públicas en lo concreto al ámbito formativo y deportivo.

CENTRO AUTORIZADO REGISTRO NACIONAL DE SEGURIDAD PRIVADA N° [1796](#), para la formación actualización y adiestramiento profesional del personal de seguridad privada, de la Dirección General de Policía.