



Máster en  
Preparación Física y Readaptación  
Deportiva en Fútbol

# Máster en Preparación Física y Readaptación Deportiva en Fútbol

## Índice

Presentación

Objetivos

A quién va dirigido

Por qué UNIR recomienda este programa

Datos Clave

Claustro

Programa

Programas relacionados

## Presentación

La **preparación física de los futbolistas** se ha convertido en una de las cuestiones que más preocupan a los clubes. Por eso, se buscan preparadores físicos y readaptadores especializados en fútbol capaces de:

- **Minimizar el impacto y la duración de las lesiones**
- **Aumentar el rendimiento de los jugadores**

El **Máster en Preparación Física y Readaptación Deportiva en Fútbol** te prepara para impulsar tu carrera profesional y hacerte un hueco en una de las profesiones con más proyección en el mundo del deporte.

Un programa diferente por su enfoque **práctico y aplicado**:

- Impartido por **preparadores, médicos y readaptadores en activo** que transmitirán las prácticas que mejores resultados les están dando
- Con **demostraciones, actividades, ejercicios y prácticas on line**

La única capacitación on line específica sobre esta especialidad dentro del fútbol, donde los alumnos tendrán acceso a un plan de estudios compuesto por **7 asignaturas, un proyecto final y un período de prácticas para aplicar todo lo aprendido**.

## A quién va dirigido

- **Titulados en Ciencias de Actividad Física y del Deporte** que buscan salidas profesionales en el mundo del fútbol como preparadores físicos y/o readaptadores deportivos especializados
- **Preparadores físicos o readaptadores** que buscan formación especializada y quieren mejorar su metodología de trabajo
- **Preparadores físicos o readaptadores** que quieren reciclarse y aprender nuevas técnicas desde el punto de vista psicosocial y condicional

## Objetivos

- Descubrir las técnicas de coaching más efectivas para **dinamizar grupos**
- Mejorar tus **competencias como educador y formador en fútbol**
- Identificar y aplicar los **últimos avances tecnológicos: GPS** y otros dispositivos
- Profundizar en los **conocimientos fisiológicos, clínicos y biomecánicos**
- Conocer los protocolos de actuación en la **readaptación de estructuras pasivas y musculares**
- Descubrir como diseñar y controlar modelos de **planificación y periodización**
- Aprender a **estructurar microciclos** en función de los objetivos semanales
- Desarrollar **valoraciones** para conseguir los objetivos tanto grupales como individuales del jugador

“ **Fórmate para mejorar el rendimiento integral de jugadores y equipo.** ”





## Por qué UNIR recomienda este programa

1. Es el único **Máster online con clases en directo en español**
2. **Aprenderás desde la práctica:** experiencias vividas por profesionales en activo, actividades, demostraciones, ejercicios y prácticas incluidas
3. Obtendrás **herramientas metodológicas** de todo el ámbito de la preparación física para aplicarlas en diferentes **etapas de formación y de rendimiento**
4. Estudiarás las características de la **preparación física del fútbol femenino**
5. Te convertirás en **educador en valores y coach:** los valores son el pilar de la formación de los niños y jóvenes; el coaching crucial en el caso de adultos
6. Descubrirás cómo mejorar tus competencias en **preparación física de alto rendimiento:** cada vez más demandadas por jugadores y por clubes
7. Podrás **compatibilizarlo con tu vida personal y profesional:** sin horarios, sin fronteras y con total flexibilidad

## Datos Clave

**DURACIÓN:** 8 MESES / 50 ECTS

### 100% ONLINE Y MUCHO MÁS

- Clases en directo
- Experiencias prácticas
- Demostraciones
- Actividades
- Tutor personal

### LOS ALUMNOS DE ESTE MÁSTER TENDRÁN QUE SUPERAR

- 7 asignaturas
- Proyecto Final
- Prácticas (\*)

### REQUISITOS DE ACCESO PARA ACCEDER A ESTE MÁSTER

- Graduados de Ciencias de Actividad Física y del Deporte
- Estudiantes (4º curso) Ciencias de Actividad Física y del Deporte

(\*) El alumno deberá buscar el club en el que realizará las prácticas y presentarlo a UNIR para su adecuada gestión

Consulta nuestros precios - 941 209 743

info@unir.net | www.unir.net



### SESIONES ONLINE EN DIRECTO

Podrás seguir e intervenir en las sesiones estés donde estés, sin necesidad de desplazamientos. Y si por algún motivo no pudieras asistir, podrás ver el material grabado en cualquier momento



### TUTOR PERSONAL

En UNIR, cada alumno cuenta con un tutor personal desde el primer día, siempre disponible por teléfono o email. Los tutores ofrecen una atención personalizada haciendo un seguimiento constante



### NETWORKING INTERNACIONAL

Podrás conocer al resto de participantes de España y Latinoamérica. Te pondremos en contacto con ellos de forma presencial y/o virtual a lo largo del curso



### LEARNING BY DOING

Aplicarás todos los conocimientos gracias al aprendizaje adquirido en sesiones prácticas. Trabajarás en grupos dirigidos por especialistas, donde podrás fomentar el Networking e intercambiar experiencias



### FLEXTIME, SIN BARRERAS

Sin barreras geográficas, en cualquier momento y en cualquier lugar. Nos adaptamos a tu disponibilidad horaria permitiéndote acceder y participar en directo a las sesiones online



### RECURSOS DIDÁCTICOS

En el Campus Virtual encontrarás una gran variedad de contenidos con los que preparar cada asignatura. Organizados de tal de manera que facilitan un aprendizaje ágil y eficaz

## Por qué elegirnos

Porque ponemos a tu disposición todo lo que necesitas para mejorar tu carrera profesional, **sin necesidad de desplazarte**, tan solo requieres de conexión a internet y un dispositivo (PC, Tablet o incluso un Móvil) para seguir el programa.

Porque con nuestro modelo pedagógico, pionero en el mercado, participarás en **clases online en directo impartidas por los mejores profesionales** de cualquier parte del mundo. Además, podrás verlas **en**

**cualquier momento y desde cualquier lugar**, ideal para compatibilizarlo con tu agenda personal y profesional.

Porque fomentamos el **NETWORKING**, clave en tu desarrollo profesional, poniéndote en contacto con ponentes y participantes de alto nivel, con los que compartirás trabajo y experiencias a través de la plataforma.

## Un nuevo concepto de Universidad online

La Universidad Internacional de La Rioja, universidad con docencia 100% online, se ha consolidado como solución educativa adaptada a los nuevos tiempos y a la sociedad actual. El **innovador modelo pedagógico de UNIR** ha conseguido crear un nuevo concepto de universidad en el que se integran aspectos tecnológicos de última generación al servicio de una enseñanza cercana y de calidad. La **metodología 100% online** permite a los alumnos estudiar estén donde estén, interactuando, relacionándose y compartiendo experiencias con sus compañeros y profesores. Actualmente UNIR cuenta con:

- Más de **41.000 alumnos**
- Más de **10.000 alumnos internacionales**
- Presencia en **90 países de los 5 continentes**
- Más de **130 títulos de Grado y Postgrado**
- Más de **4.000 convenios de colaboración** firmados para dar cobertura de prácticas a nuestros estudiantes
- Además UNIR es una **universidad responsable con la cultura, la economía y la sociedad**. Este compromiso se materializa a través de la Fundación UNIR.

# Claustro



**David Barberá Gómez**

Director del Máster de Preparación Física y Readaptación Deportiva en Fútbol



**Manuel Pombo Fernández**

Preparador Físico del Real Club Deportivo de la Coruña



**Juan Carlos Luque**

Profesor de Coaching y Liderazgo de la RFEF



**Iván Asín Izquierdo**

Preparador Físico, Sport Scientist y Readaptador Físico-Deportivo profesional en Fútbol



**Jesús Roca Hernández**

Jefe del Departamento de Investigación y Estudios del Instituto Andaluz del Deporte



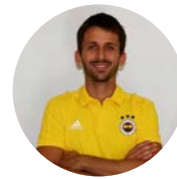
**Sergio González Arganda**

Fisioterapeuta en Club Atlético de Madrid



**Carlos Borzi**

Coordinador de la Preparación Física en el fútbol juvenil y Ex Preparador físico del segundo equipo del club Boca Juniors



**Javier Agenjo Durán**

Preparador Físico UD Almería-Liga SmartBank 2019-2020



**Lucía Piñeiro Cuadrado**

Preparadora física DÉPOR ABANCA (R.C. Deportivo A Coruña)



**Ismel Mazola Rodríguez**

Preparador Físico en Rayo Vallecano de Madrid S.A.D en Primera Iberdrola



**Isidro Sartorius Cañedo**

Preparador físico en la RSD Alcalá



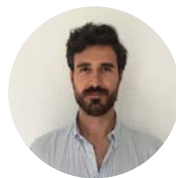
**José Antonio Morga**

Preparador físico del Deportivo Alavés, Liga Santander



**Javier Lurueña Lobo**

Preparador Físico Ho Chi Minh FC



**Álvaro Castiella**

Gerente de la Real Sociedad Deportiva Alcalá



**Fabio Nevado Garrosa**

Técnico Analista de fútbol en La Liga 1ª Div en el área Mediacoch



**Alfonso Pino Zamorano**

Ex-árbitro 1ª División de España y fisioterapeuta



**Miguel Herrera Díaz**

Preparador físico CD Leganés 1ª div., liga Santander (2018-2020)



**David Martín-Maestro**

CEO - Socio Fundador 123 COACH



# Programa

## PRIMER CUATRIMESTRE

### Actuación del preparador físico en el ámbito social

- Interacción del preparador físico con el cuerpo técnico
- Research methodology for adequate physical preparation in football (inglés-español)
- Interacción del preparador físico con el jugador
- Valores del deporte I
- Coaching y dinámica de grupos

### Actuación del preparador físico en el ámbito educativo

- Psicomotricidad para la optimización del rendimiento
- Metodología de enseñanza en el fútbol
- Valores del deporte II

### Bases fisiológicas

- Análisis descriptivo de los esfuerzos realizados por un jugador a través de tecnología GPS y otros estudios
- Biomarcadores asociados al rendimiento deportivo
- El estímulo de la carga y su cuantificación
- Fatiga y recuperación

### Patologías musculoesqueléticas

- Diagnóstico y tratamiento de la estructura pasiva
- Diagnóstico y tratamiento de la estructura muscular
- Fisiopatología de la recuperación y cicatrización con sus modalidades terapéuticas
- Lesiones en el fútbol femenino

## Readaptación y biomecánica

- Factores de riesgo y mecanismos lesionales
- Readaptación de las estructuras pasivas (protocolos de actuación)
- Readaptación de las estructuras musculares (protocolos de actuación)
- Valoración biomecánica y funcional

## SEGUNDO CUATRIMESTRE

### Modelos de planificación y periodización en el fútbol

- Programación de la preparación física vs metodológica
- Modelos de planificación, periodización y programación de pretemporada y temporada
- Entrevista y valoración inicial con el jugador
- Control y evaluación de la programación

### La sesión y sus tipos

- Estructura de la sesión con metodologías diferenciadas
- Estructura de la sesión para optimizar la fuerza funcional o acciones de alta intensidad
- Estructura de la sesión para contrarrestar la fatiga aguda-crónica
- Sesiones de trabajos alternativos



## REALIZACIÓN DE PRÁCTICAS

**El alumno deberá realizar prácticas presenciales en un club.** Estas prácticas tendrán las siguientes características:

- Las prácticas en club son obligatorias para todos los alumnos
- El alumno deberá buscar el club en el que realizará las prácticas y presentarlo a UNIR
- UNIR formalizará el Convenio de Prácticas con el club propuesto por el alumno (previa petición del alumno y aceptación por parte del club) al inicio del Máster
- Las prácticas tendrán una duración de 125 horas (5 ECTS)
- Las prácticas se realizarán durante el segundo cuatrimestre en función de la disponibilidad del alumno y del club
- Después de la realización de las prácticas, el Club tendrá que certificar que el alumno ha superado el período de prácticas establecido. Este documento deberá estar firmado por una persona con potestad en ese club. Por ejemplo Gerente, Director General, Director Técnico, Director Deportivo, Director de RRHH, etc.

## PROYECTO FINAL

**El alumno tendrá que entregar un Proyecto Final al finalizar el programa.**

- La fecha de inicio para comenzar a trabajar en el Proyecto Final, será 2 meses después del comienzo del estudio
- El Proyecto Final es obligatorio

# Programas relacionados

## TITULACIONES PARA EL SECTOR DEPORTE

- Máster en Marketing Deportivo
- Máster en Derecho Deportivo
- Experto Universitario en Nutrición Deportiva
- Experto Universitario en Preparación Física Fútbol
- Experto Universitario en Readaptación Deportiva en Fútbol
- Máster en Coaching y Psicología Deportiva

## OTRAS TITULACIONES DE INTERÉS

- Experto Universitario en Coaching y Mentoring
- Seminario Resolución de Problemas Complejos
- Experto Universitario en Inteligencia Emocional
- Experto Universitario en Psicomotricidad y Neuromotricidad

Consulta con tu asesor los descuentos por inscripción a varios programas - 941 209 743

info@unir.net | www.unir.net

# UNIR, mucho más que una universidad

Headhunting  
Club



Viveros online  
de Empleo



Inside the  
company



Feria Virtual  
de Empleo



Programa  
Shadowing



Prácticas de  
Excelencia

CONVIÉRTETE EN EL PROFESIONAL  
QUE LAS EMPRESAS NECESITAN

A través de nuestro **Dpto. de Salidas Profesionales y Empleabilidad**, podrás encontrar multitud de oportunidades, programas de apoyo y contacto con las mejores empresas de tu sector. Estas empresas ya forman parte de nuestra Red de Partners UNIR y te están buscando.

accenture

indra

Deloitte.

Hewlett Packard  
Enterprise

Telefónica

CEPSA

Microsoft

GARRIGUES

Heineken

Baker  
McKenzie.

IBM

EY

gasNatural  
fenosa

AIRBUS

CONVERSE

ferrovial

FCC

pwc

MELIÁ  
HOTELS & RESORTS

zeppelin

Sacyr

Más información - 941 209 743  
[empleoypracticas.unir.net](mailto:empleoypracticas.unir.net) | [info@unir.net](mailto:info@unir.net)



#### **RECTORADO**

Avenida de la Paz, 137  
26004 Logroño  
España  
+34 941 210 211

#### **DELEGACIÓN MADRID**

C/ Almansa, 101  
28040 Madrid  
España  
+34 915 674 391

#### **DELEGACIÓN COLOMBIA**

Calle 100 # 19 – 61  
Edificio Centro Empresarial 100.  
Oficina 801  
+571 5169659

#### **DELEGACIÓN MÉXICO**

Av. Extremadura, 8.  
Col Insurgentes Mixcoac.  
Del. Benito Juárez  
03920, México D.F.  
01800 681 5818

#### **DELEGACIÓN ECUADOR**

Av. República E7-123  
y Martín Carrión (esquina).  
Edificio Pucará  
(+593) 3931480

#### **DELEGACIÓN PERÚ**

Gabriel Chariarse, 415  
San Antonio, Miraflores  
Perú, Lima  
(01) 496 – 8095

