

X Edición

www.esyde.es
www.ip-ceua.es



Máster propio

OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y READAPTACIÓN FÍSICO - DEPORTIVA



CEU

Instituto de Posgrado
Fundación San Pablo Andalucía

Presentación

El presente Máster pretende formar a aquellos profesionales que quieran especializarse en el campo del entrenamiento y la readaptación deportiva, adquiriendo las herramientas necesarias para maximizar el rendimiento del deportista. Para ello usaremos un modelo formativo basado en la investigación y adquisición de conocimientos y competencias específicas que lo cualifiquen para poder desempeñar con éxito labores de entrenamiento individualizado y readaptación de lesiones deportivas en ámbitos de fitness, wellness, el deporte y el alto rendimiento. Este Máster proporcionará al alumnado una formación eminentemente práctica para lo cual se cuenta con un profesorado especializado de reconocimiento y prestigio nacional e internacional que aportará una visión realista e innovadora del sector profesional.

” *No hay inversión más rentable que la del conocimiento*

Dirección académica



Lamberto Conde Fernández
lconde@esyde.es



Manuel Reyes Sánchez
mreyes@esyde.es



Francisco Javier Muñoz Cintado
fcintado@esyde.es



Objetivos del máster

01

Conocer cuáles son las competencias de un readaptador en los diferentes ámbitos deportivos.

02

Conocer las diferentes estructuras y funciones del cuerpo humano así como las posibilidades del movimiento del mismo.

03

Desarrollar herramientas básicas de trabajo (análisis de composición corporal, pruebas de esfuerzo, plataformas de contacto, etc.)

04

Conocer técnicas básicas para proporcionar estímulos necesarios para un desarrollo óptimo en el entrenamiento del deportista.

05

Apojar las labores de otros profesionales (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, etc...) con conocimientos aplicados al entrenamiento.

06

Mejorar las capacidades físicas de un deportista según objetivos individuales.

07

Profundizar en las funciones y adaptaciones neuromusculares, cardiovasculares y endocrinas del entrenamiento.

08

Conocer los diferentes sistemas de evaluación y control para una correcta evaluación integral.

09

Conocer los materiales más innovadores y avanzados en el entrenamiento personal.



Plan de estudios

Bloque 1

Presentación, contextualización, recursos electrónicos y conocimiento científico

2 Créditos ECTS.

1. Búsqueda y gestión de la información a través de recursos electrónicos. Contextualización de la figura de un entrenador y un readaptador físico-deportivo en el ámbito laboral y académico a través de un enfoque sistémico basado en la transdisciplinariedad. ¿Hacia dónde van las ciencias aplicadas al deporte?, Aplicaciones informáticas básicas para el desempeño de un profesional del entrenamiento. ¿Es posible vivir del entrenamiento (Sport Business)?.

Bloque 2

Estructura, análisis y función del cuerpo humano

4 Créditos ECTS.

1. Anatomía y Fisiología: Adaptaciones neuromusculares, cardiovasculares y endocrinas en el alto rendimiento. Estructura y funcionamiento a nivel muscular, óseo y articular durante el entrenamiento. Anatomía funcional y programa correctivo. Entrenamiento en hipoxia y biomarcadores de rendimiento. Biomecánica articular.
2. Lesiones deportivas: Biomecánica de la postura, marcha y carrera aplicada al entrenamiento y podología. Fisiopatología de las lesiones. Cicatrización y regeneración tisular. Cómo influye en el entrenamiento.
3. Neurociencia y dolor: Neuromecánica, sistema nervioso y readaptación deportiva. Neurología del movimiento y abordaje del dolor crónico.

Bloque 3

Introducción a las técnicas de entrenamiento en sala

4 Créditos ECTS.

1. Nueva tecnología y big data: Wearable technologies para el entrenamiento. Entrenamiento vibratorio local y técnicas de potenciación post-activación (PAP). Uso y aplicación de la tensiomiografía (TMG), electromiografía y técnicas y activación muscular (MAT). Entrenamiento y metodología de uso de los sistemas isoinerciales (Flywheel). Dispositivos de entrenamiento basados en la velocidad (VBT). Estabilidad dinámica rotacional.
2. Técnicas de entrenamiento: Patrones motores básicos. Halterofilia, Powerlifting y Crossfit. Entrenamiento oclusivo y flossing. Uso y aplicación de los sistemas dinámicos complejos en el proceso de entrenamiento y readaptación. Movimientos olímpicos. Entrenamiento durante el periodo de inmovilización (terapia espejo).

Bloque 4

El desarrollo de las capacidades físicas en el alto rendimiento

8 Créditos ECTS.

1. Entrenamiento de la fuerza: Planificación del entrenamiento y control y aplicación de las cargas. Perfiles fuerza-velocidad y curvas de potencia. Entrenamiento de fuerza basado en los niveles de aproximación. La fuerza en los deportes intermitentes y multidireccionales. Pliometría. Entrenamiento compliance y stiffness.
2. Entrenamiento de la resistencia y velocidad: Planificar, programar y periodizar. Mejorar el perfil condicional en atletas, futbolistas, basquetbolistas, nadadores, waterpolistas, etc...El entrenamiento del sprint con métodos resistidos.
3. Entrenamiento sensoriomotor y de las capacidades coordinativas. Entrenamiento vestibular, sistema bidimensional, imagería motora y visualización, agilidad y equilibrio. Control neuromuscular.
4. Flexibilidad y movilidad: Entrenamiento miofascial y tejido conectivo, kinesiotape, vías anatómicas y cadenas musculares, amplitud de movimiento (ROM), el calentamiento, inhibición muscular y recuperación. ¿Qué sucede con los estiramientos?.
5. Cualidades del movimiento (movement Skills): El salto, el aterrizaje, el Sprint, los cambios de dirección (COD), la frenada, las aceleraciones, mecánica y aprendizaje.

Plan de estudios

Bloque 5

Diseño y programación del entrenamiento

2 Créditos ECTS.

1. Planificación del entrenamiento: Entrenamiento concurrente, High-intensity interval training (HIIT), otros métodos de entrenamiento intermitentes, control de la carga interna y externa y cuantificación de la misma con GPS. RSA (Repeated Sprint Ability). Staff técnico dentro de un equipo de alto rendimiento (visión sistémica organizativa).
2. Población con requerimientos especiales: Adultos y mayores, sobrepeso y síndrome metabólico, entrenamiento y mujer.

Bloque 6

Control, valoración y seguimiento durante el proceso de entrenamiento y readaptación

4 Créditos ECTS.

1. Valoración funcional: Valoración postural y artro-muscular, Functional Movement System (FMS), metodología check your motion, dinamometría y stabilizer, análisis de los factores mecánicos y medios de evaluación del riesgo de lesiones. Recovery (cámara hiperbárica, pistola de masaje, presoterapia, magnetoterapia, crioterapia, termoterapia y sudoración).
2. Biomarcadores de rendimiento: Análisis de sangre, parámetros metabólicos, hormonales, fatiga muscular. Entrenamiento muscular respiratorio (POWERbreathe).

Bloque 7

El entrenamiento individualizado en la optimización del entrenamiento

8 Créditos ECTS.

1. Reeducación neuromuscular de la estabilidad lumbopélvica. Dolor lumbar y lesiones de cadera.
2. Entrenamiento de la musculatura del core: Uso de elementos desestabilizadores.
3. Animal Flow y entrenamiento con tu propio peso corporal (calistenia).
4. Tendinopatías y regeneración de tejidos blandos. Enfoque neuromecánico.
5. El entrenamiento excéntrico como medida optimizadora del rendimiento.

Bloque 8

Técnicas y progresiones de entrenamiento. Utilización de diferentes medios y materiales

4 Créditos ECTS.

1. Entrenamiento con diferentes medios y materiales: Entrenamiento en suspensión. Entrenamiento con vibraciones mecánicas. Entrenamiento con material inestable. Entrenamiento con gomas, resistencia neumática, balón medicinal y kettlebells.
2. ¿Qué sabemos sobre el entrenamiento hipopresivo?. Técnicas de activación del transverso profundo (Hollowing vs bracing).

Bloque 9

Necesidades y suministros de nutrientes en función del objetivo del deportista

4 Créditos ECTS.

1. Nutrición y composición corporal: Pérdida de peso, aumento de masa muscular, estrategias nutricionales para la optimización del fitness. Cálculo de macros y micronutrientes. Realfooding.
2. Ayudas ergogénicas y suplementación deportiva en el alto rendimiento: Planificación del entrenamiento, ¿Qué hacer? ¿Cuándo? ¿Con qué frecuencia?

Plan de estudios

Bloque 10

La prevención y Readaptación de lesiones físico - deportivas

8 Créditos ECTS.

1. Magnitud del problema: Medidas de prevención específica. Métodos de protección (órtesis y vendajes funcionales). Factores de riesgo intrínseco y extrínseco. Consecuencias fisiológicas y del desentrenamiento. Tratamiento físico del dolor e inflamación.
2. Readaptación y Reentrenamiento: sóleo, musculatura isquiosural, rector femoral, ligamento cruzado anterior, tendón de Aquiles, esguince de tobillo, hombro, cervical, pubalgia.
3. Medios y métodos de control de seguimiento en el lesionado. Integración al entrenamiento normalizado y de competición (Return to play). Planificación, programación, cuantificación y criterios. Medio acuático.

Bloque 11

La psicología en la lesión deportiva y en optimización del rendimiento

2 Créditos ECTS.

1. Entrenamiento psicológico en deportistas de alto rendimiento. Control de conductas psicológicas y variables del entrenamiento durante el proceso lesional. Control de las emociones y habilidades comunicativas.

Bloque 12

Trabajo Fin de Máster

2 Créditos ECTS.

1. Estructura y criterios de evaluación del TFM.
2. Control y seguimiento del TFM.
3. Recursos electrónicos y lecturas recomendadas.
4. Exposición y evaluación del TFM.

El formato de docencia será presencial salvo que las autoridades competentes lo impidan y se pasará, en ese contexto, a docencia telemática.

Temporalización

La carga lectiva del máster es de 1.500 horas (60 créditos ECTS), de las cuales 300 horas son presenciales y las restantes tendrán un carácter no presencial destinado a otras actividades de formación. La docencia se distribuirá en sesiones teóricas y teórico-prácticas, sin perjuicio de que la orientación del curso deberá tender, fundamentalmente, al desarrollo de propuestas de aplicación tanto de los fundamentos como de los procedimientos para adquirir adecuadamente los contenidos propuestos.



Temporalización

El número de sesiones presenciales será de 20 durante el curso académico, siendo obligatoria la asistencia al 80% de las mismas para que el alumnado sea evaluado y poder optar a la obtención del título correspondiente. Las clases presenciales se celebrarán los viernes y sábados (podría existir alguna excepción), en horario de 16:00 a 21:00 (viernes) y 9:00-14:00 // 16:00-21:00 (sábado).

Durante el curso académico facilitaremos al alumnado 100 horas de prácticas en empresas relacionadas con el ámbito del entrenamiento y la salud.

SEMINARIO 1 18 / 19 OCT	SEMINARIO 2 25 / 26 OCT	SEMINARIO 3 8 / 9 NOV	SEMINARIO 4 22 / 23 NOV	SEMINARIO 5 13 / 14 DIC
SEMINARIO 6 20 / 21 DIC	SEMINARIO 7 10 / 11 ENE	SEMINARIO 8 24 / 25 ENE	SEMINARIO 9 7 / 8 FEB	SEMINARIO 10 21 / 22 FEB
SEMINARIO 11 7 / 8 MAR	SEMINARIO 12 14 / 15 MAR	SEMINARIO 13 21 / 22 MAR	SEMINARIO 14 4 / 5 ABR	SEMINARIO 15 25 / 26 ABR
SEMINARIO 16 16 / 17 MAY	SEMINARIO 17 23 / 24 MAY	SEMINARIO 18 6 / 7 JUN	SEMINARIO 19 13 / 14 JUN	SEMINARIO 20 27 / 28 JUN

La temporalización puede sufrir pequeñas modificaciones ante circunstancias imprevistas y por motivos propiamente académicos.

Requisitos de Acceso

Al máster Propio en Optimización del entrenamiento y Readaptación Físico-Deportiva, se puede acceder cumpliendo una de las siguientes condiciones (por orden de preferencias).

- Licenciado/Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Titulado en Magisterio con mención en Educación Física.
- Titulado en Fisioterapia u otras áreas relacionadas con las ciencias biológicas.
- Estar matriculado en el último curso de carrera Universitaria en algunas de las titulaciones nombradas anteriormente.

El número máximo de plazas disponibles es de 40 personas

Metodología

Para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado se han considerado diversos aspectos. El Máster se impartirá de acuerdo a la metodología basada en créditos ECTS siguiendo el criterio de la participación activa del alumno en el proceso de aprendizaje.

Las sesiones no se plantean como una mera transmisión de conocimiento desde el profesor al alumno, sino como el aprendizaje por parte del alumno a través de escenarios que permitan su interacción directa con el problema analizado, todo ello dentro de un contexto simulado que intente reproducir la realidad del profesional. Esta intención metodológica no sólo supone fomentar la adquisición de conocimientos, sino también el desarrollo de competencias y actitudes favorables para la solución de los problemas que surgen en estos contextos deportivos.

Durante el curso académico, de forma intercalada, se impartirán sesiones teóricas y prácticas con la idea de afianzar el contenido aplicado en el alumnado y que éstos adquieran técnicas y herramientas reales para su puesta en práctica con el deportista. La aproximación a los objetivos y contenidos de cada bloque temático se realizará en base a los principios metodológicos de aprendizaje participativo, reflexión-comprensión, descubrimiento y significatividad. Al finalizar el curso, los alumnos deberán presentar un proyecto de Final de Máster en el que se refleje la capacidad científica y profesional adquirida en el diseño y desarrollo de un programa para optimizar el rendimiento de un deportista ante una necesidad real o explicación de las técnicas y estímulos utilizados durante un programa de readaptación en una lesión deportiva. Igualmente, deberán ser capaces de defenderlo ante un tribunal académico (formado por miembros del comité académico, profesional externo especialista en la materia o personal docente dentro del Máster), demostrando de este modo su habilidad para resolver un caso de intervención en defensa oral.





La evaluación del máster se realizará de acuerdo al siguiente procedimiento:

01 Asistencia

Debiendo asistir al 80% del total de las sesiones anuales.

02 Lectura y trabajos online

El alumnado deberá de entregar una serie de trabajos por cada bloque / módulo de contenidos impartidos durante el curso académico. Herramienta de evaluación: Excel.

03 Trabajo final de máster (TFM)

Los alumnos deberán plasmar de manera escrita los conocimientos adquiridos, ejemplificándolos en un caso profesional, lo más cercano posible a la realidad. Posteriormente será defendido ante un tribunal (formado por miembros del comité académico, profesional externo especialista en la materia o personal docente dentro del Máster).

Para conseguir el título denominado Máster propio en Optimización del Entrenamiento y Readaptación Físico-Deportiva, el alumnado deberá de aprobar con apto, todos los trabajos pertinentes, la asistencia, el TFM y la herramienta de evaluación. Para una vez tener todo superado, poder solicitar la expedición del título (tasas aparte). La persona tiene la posibilidad de entregar todo, incluido la defensa del TFM durante el año académico (Junio-Septiembre).

En caso de no superar ese año el TFM y trabajos pertinentes (sea el motivo que fuese) podrán entregarlo el siguiente curso, para ello deberán de abonar las tasas pertinentes en base a los créditos del módulo (siendo el TFM 10 créditos ECTS). La evaluación del TFM se distribuye de la siguiente manera (40% nota del tutor y 60% nota del tribunal). Necesitando el apto de ambos, para su superación.



Instalaciones



El Máster Propio en "Optimización del entrenamiento y Readaptación Físico-Deportiva" tendrá lugar en la Fundación Universitaria CEU San Pablo Andalucía, que se encuentra en la calle Maimónides, 41930 (Bormujos-Sevilla).



El curso del Máster tiene un coste de 4.265,5€ para inscripciones antes del 31 de Julio y de 4.490€ para inscripciones a partir del 1 de agosto. 4.175,5€ solo para colegiados.

El precio del máster incluye material didáctico y ropa deportiva.

*Aquellos estudiantes que deseen obtener el título de Máster deberán abonar las tasas correspondientes a los derechos de expedición del mismo, que serán fijadas para curso académico por el consejo social (60€).

El alumno matriculado, tiene a su disposición un seguro de accidente colectivo.



CEU

Instituto de Posgrado

Fundación San Pablo Andalucía

Inscripción

Para formalizar la matrícula e inscripción, deben ponerse en contacto con ip-ceua.es o www.esyde.es y adjuntar la siguiente documentación:

- Copia de resguardo de pago.
- Matrícula.
- Fotocopia DNI.
- Requisitos de acceso (titulación, expediente académico, otros méritos).

Teléfono de matriculación e información 954 488 000 / 954 488 001

Fundación Universitaria CEU San Pablo Andalucía

ESYDE Formación

☎ 687317641 | ☎ 654451800 | ☎ 659788185

www.esyde.es / ip-ceua.es

info@esyde.es

ESYDE y la Fundación Universitaria CEU San Pablo Andalucía se reservan el derecho de no celebrar el presente curso si no se alcanzara el número mínimo de alumnos necesarios para su adecuado desarrollo. Así mismo, se podrán modificar las fechas y el horario de celebración, parte del profesorado y el lugar de impartición en el caso de que sucedieran circunstancias no previstas y que imposibilitarán el cumplimiento de las condiciones de celebración.