CEU | Universidad Fernando III

ESYDE

Máster

OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y READAPTACIÓN FÍSICO - DEPORTIVA

XII Edición



uf3ceu.es | www.esyde.es

Índice de contenidos

Presentación 02

Objetivos 03

Plan de estudios 04

Temporalización 06

Requisitos de acceso 07

Metodología 07

Evaluación 08

Instalaciones 09

Inscripción 10

CEU | Universidad Fernando III

ESYDE



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"



Director

Lamberto Conde Fernández

687 317 641

lconde@esyde.es



Coordinador

Manuel Reyes Sánchez

659 788 185

mreyes@esyde.es



Secretaría académica

María Jiménez Gil

675 297 616

secretaria@esyde.es

Objetivos



Competencias

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



Anatomía

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



Herramientas

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



Entrenamiento

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



Otros ámbitos

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



Objetivos individuales

Mejorar las capacidades físicas de un deportista según objetivos individuales.



Readaptación

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



Evaluación

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



Actualización

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

Plan de estudios

El formato de docencia será presencial salvo que algún inconveniente lo impida y se pasará, en ese contexto, a docencia telemática

MÓDULO 1

Presentación, contextualización, recursos electrónicos y conocimiento científico

2 ECTS

1. Búsqueda y gestión de información a través de recursos electrónicos.
Contextualización de la figura de un entrenador y un readaptador.
Aplicaciones informáticas básicas para el desempeño de un profesional del entrenamiento.

MÓDULO 2

Estructura, análisis y función del cuerpo humano

4 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.
2. Lesiones deportivas: Biomecánica aplicada al entrenamiento individualizado. Fisiopatología de las lesiones. Cicatrización y regeneración tisular. Cómo influye en el entrenamiento.

MÓDULO 3

Introducción a las técnicas de entrenamiento en sala

4 ECTS

1. Equipo tecnológico: Tipología de maquinaria y técnicas de los ejercicios. Tecnología aplicada al entrenamiento y la readaptación funcional.
2. Técnicas del entrenamiento: Patrones motores básicos. Halterofilia, Powerlifting y Crossfit.

MÓDULO 4

El desarrollo de las capacidades físicas en el alto rendimiento

8 ECTS

1. Entrenamiento de la fuerza: Bases conceptuales para el entrenamiento de la fuerza. Hipertrofia muscular (sarcomérica vs sarcoplasmática). Entrenamiento pliométrico. Entrenamiento con electromiografía.
2. Bases conceptuales para el entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica.
3. Entrenamiento sensoriomotor y de las capacidades coordinativas.
4. Trabajo de movilidad. Control postural. Flexibilidad y métodos de relajación.

MÓDULO 5

Diseño y programación del entrenamiento

2 ECTS

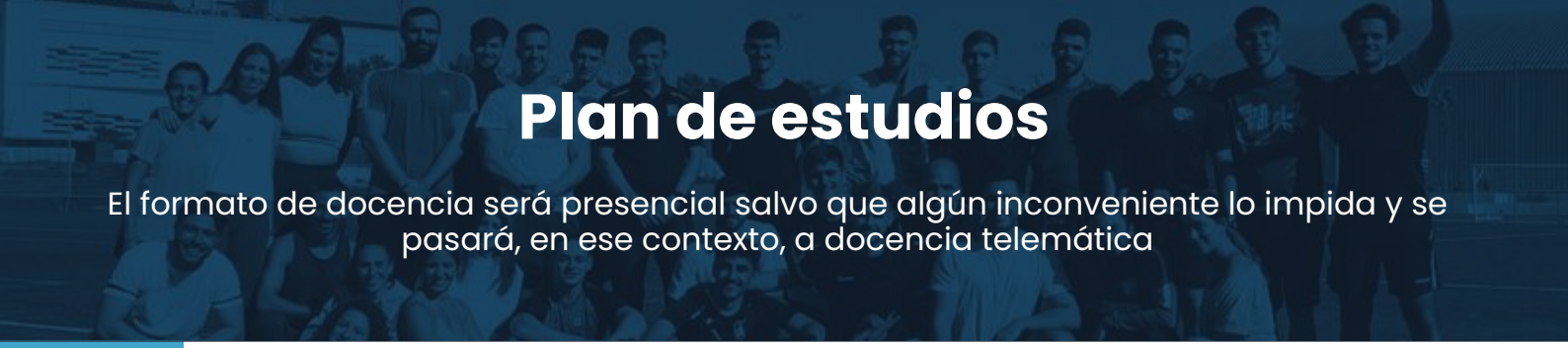
1. Planificación del entrenamiento: En musculación, en deportes individuales y en deportes colectivos.

MÓDULO 6

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

4 ECTS

1. Valoración funcional: Análisis postural y descompensaciones musculares, técnicas de activación muscular (MAT).
2. Biomarcadores de rendimiento: Análisis de sangre, parámetros metabólicos, hormonales, fatiga muscular. Evaluación de la fuerza. Evaluación de la resistencia.



Plan de estudios

El formato de docencia será presencial salvo que algún inconveniente lo impida y se pasará, en ese contexto, a docencia telemática

MÓDULO 7

El entrenamiento individualizado en la optimización del entrenamiento.

8 ECTS

1. Entrenamiento concurrente y RSA (Repeated Sprint Ability).
2. Colectivos especiales: Entrenamiento en altitud. Entrenamiento en triatletas. Entrenamiento en mujeres.Entrenamiento en discapacitados. Entrenamiento en mayores.
3. Reeducación neuromuscular de la estabilidad lumbopélvica. Dolor lumbar.
4. Diseño de programas de entrenamiento: Para la mejora de la fuerza. Para la recuperación tras el esfuerzo físico. A través de los niveles de aproximación.

MÓDULO 8

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

4 ECTS

1. High-intensity interval trining (HIIT) y core. Trabajo hipopresivo en el deportista.
2. Entrenamiento con diferentes medios y materiales: Entrenamiento en suspensión. Entrenamiento con vibraciones mecánicas. Entrenamiento con material inestable. Entrenamiento con gomas.

MÓDULO 9

Necesidades y suministros de nutrientes en función del objetivo del deportista.

4 ECTS

1. Conceptualización nutricional: Para el entrenamiento individualizado. Para la modificación de la composición corporal.
2. Ayudas ergogénicas y suplementación deportiva en el alto rendimiento. Cálculo de macro y micronutrientes. Planificación durante la temporada.

MÓDULO 10

La prevención y Readaptación de lesiones físico-deportivas.

8 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. Reentrenamiento: Hombro y cintura escapular. Rodilla y tobillo.
3. Readaptación de lesiones músculo-tendinosas. El trabajo excéntrico dentro de la readaptación.
4. Medios y métodos de control de seguimiento en el lesionado. Integración al entrenamiento normalizado y de competición. Planificación y programación.

MÓDULO 11

La psicología en la lesión deportiva y en la optimización del rendimiento.

2 ECTS

1. Entrenamiento psicológico en deportistas de alto rendimiento. Control de conductas psicológicas y variables del entrenamiento durante el proceso lesional. Coaching en el deporte.

MÓDULO 12

Trabajo Final de Máster (TFM).

2 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.

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 procedi-mientos para adquirir adecuadamente los contenidos propuestos.

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 16:00H. a 21:00H. (viernes) y 9:00H. a 14:00H. // 16:00H. a 21:00H. (sábado). Durante el curso académico facilitaremos al alumnado **100 horas de prácticas** en empresas relacionadas con el ámbito del entrenamiento y la salud. La temporalización puede sufrir pequeñas modificaciones ante circunstancias imprevistas y por motivos propiamente académicos.

Seminarios

SEMINARIO 1 16 / 17 OCT	**SEMINARIO 2** 23 / 24 OCT
SEMINARIO 3 6 / 7 NOV	**SEMINARIO 4** 20 / 21 NOV
SEMINARIO 5 27 / 28 NOV	**SEMINARIO 6** 11 / 12 DIC
SEMINARIO 7 15 / 16 ENE	**SEMINARIO 8** 22 / 23 ENE
SEMINARIO 9 29 / 30 ENE	**SEMINARIO 10** 12 / 13 FEB
SEMINARIO 11 19 / 20 FEB	**SEMINARIO 12** 5 / 6 MAR
SEMINARIO 13 12 / 13 MAR	**SEMINARIO 14** 2 / 3 ABR
SEMINARIO 15 23 / 24 ABR	**SEMINARIO 16** 7 / 8 MAY
SEMINARIO 17 14 / 15 MAY	**SEMINARIO 18** 4 / 5 JUN
SEMINARIO 19 11 / 12 JUN	**SEMINARIO 20** 25 / 26 JUN



Requisitos de acceso

Al **Máster 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 **45 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.

Evaluación

Asistencia

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

Lectura y trabajos online

El alumnado deberá de entregar una serie de trabajos por cada bloque/módulo de contenidos impartidos. Necesitando de una nota numérica de un mínimo de 5 sobre 10 para la superación de éste.

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 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-Julio). 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.







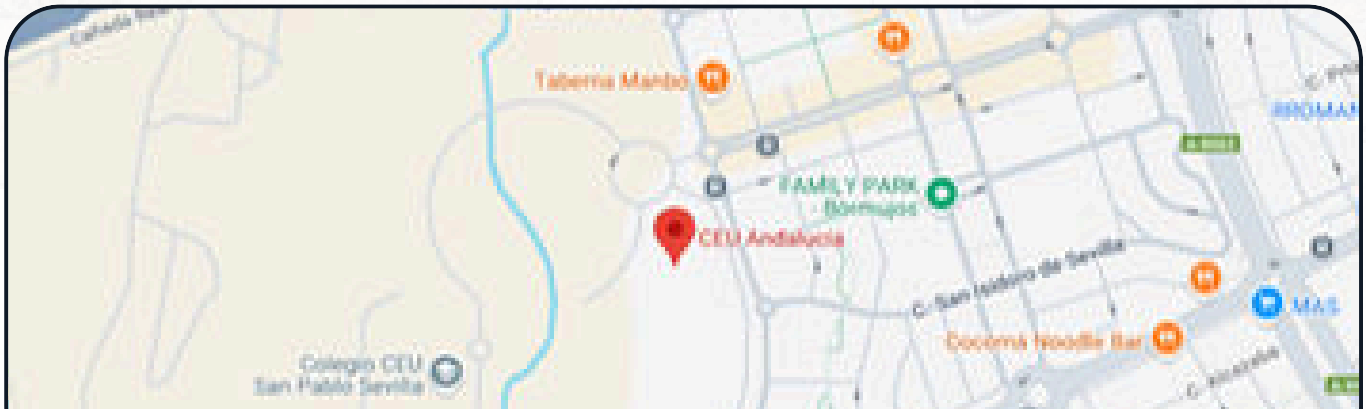


Instalaciones

El Máster 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 precio del máster incluye material didáctico y ropa deportiva.

Precio genérico	Inscripciones antes del 31 de Julio	Precio especial para alumnos y ex alumnos de CEU y ESYDE
4640€	**4408€**	**4315,20€**

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.



Inscripción



Deben ponerse en contacto con

uf3ceu.es | www.esyde.es

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

Contacto ESYDE y CEU

687 317 641 | 659 788 185 | 675 297 616

uf3ceu.es | www.esyde.es

info@esyde.es | secretaria@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.

El presente título se expide al amparo de la normativa de Formación Permanente de la Universidad. Al tratarse de un título propio, no habilita para el ejercicio de profesiones reguladas ni da acceso directo a estudios de Doctorado.