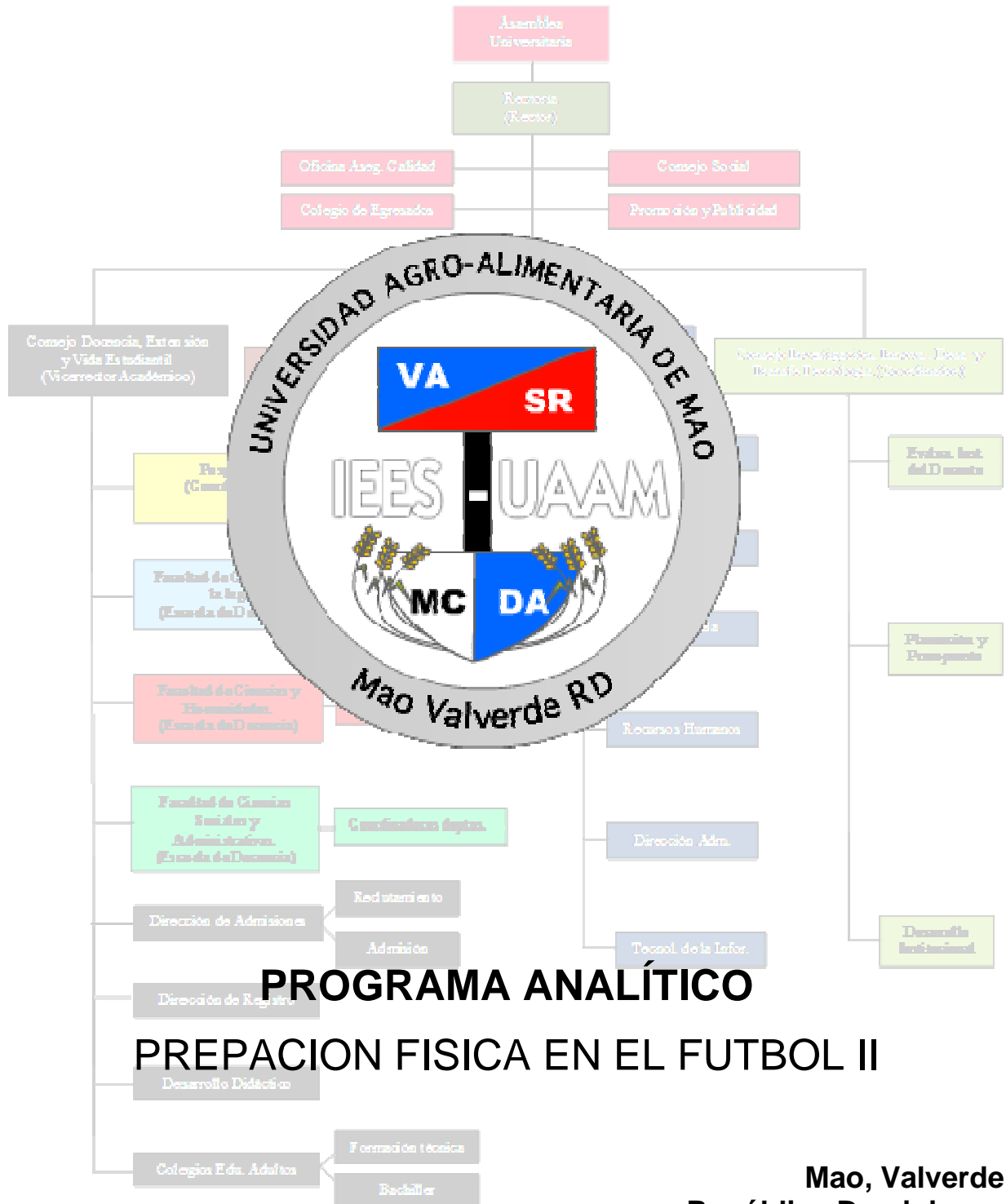


# UNIVERSIDAD AGRO-ALIMENTARIA DE MAO "IEES-UAAM"





## I. DATOS DE LA ASIGNATURA

Nombre de la asignatura:	Preparación Física en el Futbol II
Clave de la asignatura:	FUT-091
Pre-requisito:	FUT-090
Co-requisito:	
Horas teóricas – Horas práctica – Créditos	2 – 3 – 3

## II. PRESENTACIÓN:

El programa se elaboró bajo la dirección del comité académico considerando, en todo momento, aquellos contenidos de mayor interés para la formación del alumno. Está estructurado de manera flexible en 4 módulos. A su vez los módulos están divididos en sus módulos y tienen por objeto el desarrollo de las correspondientes materias del máster. El último se dedicará a la elaboración del trabajo final del máster. Cada módulo académico tendrá un responsable (coordinador) bajo cuya supervisión se encontrarán los profesores responsables de las materias correspondientes.

## III. PROPÓSITOS GENERALES:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- De entender los conceptos de la preparación necesaria para el entrenamiento del futbol.
- Realizar los entrenamientos físicos necesarios para la buena preparación.
- Conocer la fisiología humana, lo que le ayudara a realizar el entrenamiento de forma segura.



#### IV. GUIAS APRENDIZAJE:

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD I.- Preparación medico-terapéutico.** En esta unidad el alumno estudiará todo lo relacionado a la preparación física enfocado en el aspecto medico-terapéutico.

- Lección 1.1. Lesiones deportiva en el futbol: bases conceptuales.
- Lección 1.2. Fundamentos terminológicos.
- Lección 1.3. Fisiopatología de las lesiones.
- Lección 1.4. Cicatrización y regeneración tisular.
- Lección 1.5. El proceso de reeducación funcional-deportiva.
- Lección 1.6. Tratamiento médico-terapéutico.
- Lección 1.7. Diagnostico de la lesión.
- Lección 1.8. Cuidados iniciales.
- Lección 1.9. Propuesta terapéutica.
- Lección 1.10. Proceso de recuperación.
- Lección 1.11. Modabilidades terapéutica
- Chat.-
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 1.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD II.- Prevención de lesiones en el futbol.** En esta unidad el alumno será capaz conocer las lesiones más comunes de que se presenta durante el entrenamiento y practica del juego de futbol.

- Lección 2.1. Magnitud del problema: lesiones en el fútbol.
- Lección 2.2. Epidemiología.
- Lección 2.3. Consecuencias fisiológicas y de rendimiento del desentrenamiento.
- Lección 2.4. Factores de riesgo intrínsecos.
- Lección 2.5. Métodos de protección: ortésis y vendajes funcionales.
- Lección 2.6. Equipamientos y materiales deportivos.
- Lección 2.7. Mecanismos lesionales.
- Lección 2.8. Factores de riesgos extrínsecos.
- Lección 2.9. Medidas de prevención, estratégica de intervención y evaluación de su eficacia.
- Lección 2.10. Implementación.
- Lección 2.11. Entrenamiento y competición.
- Lección 2.12. Medidas de prevención específicas desde la actividad física.
- Lección 2.13. Propiocepción, fuerza, flexibilidad y resistencia.
- Chat. -
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 2.



**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD III.- Readaptación y reentrenamiento físico-deportivo de las lesiones en el fútbol.** En esta unidad el alumno analizará las consecuencias de lesiones ocurridas durante el entrenamiento y el proceso de readaptación al entrenamiento.

- Lección 3.1. Los procesos de readaptación y reentrenamiento físico-deportivos.
- Lección 3.2. Pérdida y reentrenamiento de la capacidad funcional para el entrenamiento y la competición.
- Lección 3.3. Fundamentos y contextualización de la readaptación físico-deportiva y el reentrenamiento al esfuerzo.
- Lección 3.4. Estudio y reeducación de la propiocepción, el control motor y el gesto técnico- deportivo.
- Lección 3.5. Prescripción de resistencia en el proceso de reeducación físico-deportiva.
- Lección 3.6. Prescripción de fuerza en el proceso de reeducación físico-deportiva.
- Lección 3.7. Prescripción de la flexibilidad en el proceso de reeducación físico-deportiva.
- Lección 3.8. Reentrenamiento de habilidades coordinativas.
- Lección 3.9. Readaptación físico-deportiva de las lesiones más frecuentes en el fútbol.
- Lección 3.10. Readaptación física de la lesión articular. Readaptación físico-deportiva de la lesión tendinosa.
- Lección 3.11. Readaptación físico-deportiva de la lesión ósea.
- Lección 3.12. Readaptación físico-deportiva de la lesión muscular.
- Lección 3.13. Medios y métodos de control y seguimiento del lesionado.
- Lección 3.14. Integración al entrenamiento normalizado y la competición.
- Lección 3.15. Casos especiales.
- Lección 3.16. Reorientación de los programa ante complicaciones.
- Chat.-
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 3.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IV.- Investigación y ciencias de apoyo.** Al concluir esta unidad las ciencia relacionadas al entrenamiento deportivo, en especial a la preparación de física en el futbol y las últimas investigaciones realizadas para mejorarla.

- Lección 4.1. Elementos básicos de investigación.
- Lección 4.2. Las ideas de la investigación.
- Lección 4.3. La estadística nos ayuda.
- Lección 4.4. Aprendiendo a diseñar.
- Lección 4.5. Analizando la realidad y aprendiendo a decidir.
- Lección 4.6. Análisis crítico de documentos científicos.
- Lección 4.7. Búsqueda y manejo de fuentes documentales y otros recursos.
- Lección 4.8. Investigación-acción.
- Lección 4.9. Psicología y Lesión deportiva.



- Lección 4.10. Variables psicológicas implicadas en la prevención y readaptación de lesiones deportivas
  - Lección 4.11. Modelos teóricos.
  - Lección 4.12. Perspectivas de investigación.
  - Lección 4.13. Intervención psicológica con lesionados.
  - Lección 4.14. Antes-durante-después de la lesión.
  - Lección 4.15. Legislación de aplicación en el ámbito.
  - Lección 4.16. Marco de titulaciones y competencias profesionales.
  - Lección 4.17. Recursos humanos y habilidades de trabajo en grupo.
  - Lección 4.18. Comunicación.
  - Lección 4.19. Estructuras médico-deportivas.
  - Lección 4.20. Coordinación de los servicios de readaptación físico-deportiva en un club de fútbol
- Chat.-
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 4.
- Prueba Final.